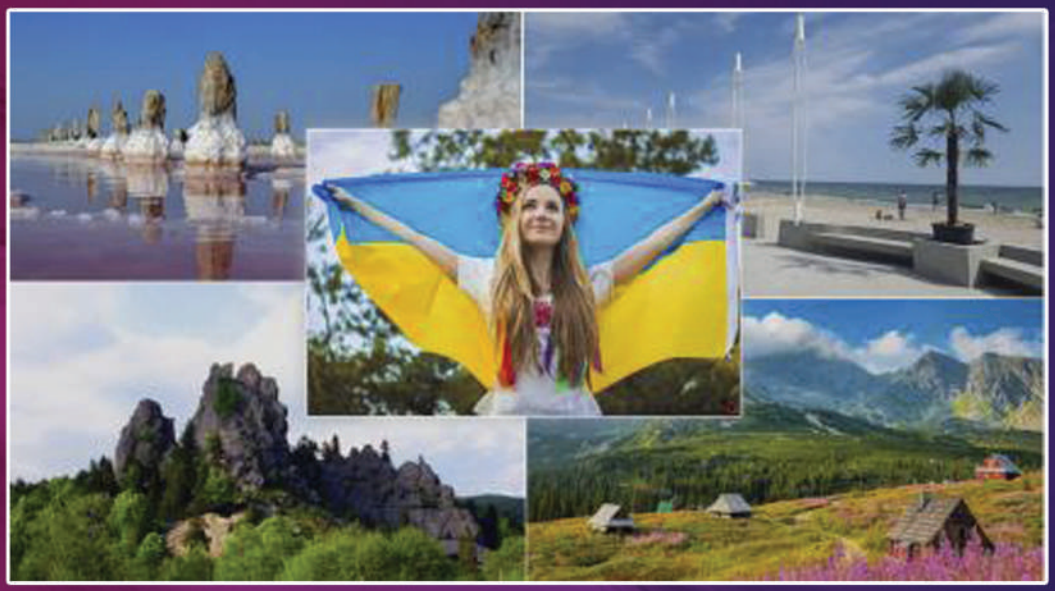
І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін,
Р. В. Головащенко, С. В. Крупеня,
О. М. Лаврентьєв, Ю. П. Сергієнко

Рекреація і туризм

Рекреація і туризм



ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Малинський І. Й., Чаплигін В. П.,
Крупеня С. В., Головащенко Р. В.,
Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П.

РЕКРЕАЦІЯ І ТУРИЗМ

Навчальний посібник

Ірпінь
2023

УДК 796.5:338.48(075.8)
ББК 75.81я73
Р 36

Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № 5 від 26 жовтня 2023 року)

Рецензенти:

Носова Н. Л. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Гуніна Л. М. – доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державного податкового університету.

Авторський колектив:

І. Й. Малинський – канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ; **В. П. Чаплигін,** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ; **С. В. Крупеня,** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ; **Р. В. Головащенко,** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ; **О. М. Лаврентьєв,** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ; **Ю. П. Сергієнко,** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ДПУ.

Р 36 **Рекреація і туризм** : навчальний посібник / Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Крупеня С. В., Головащенко Р. В., Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – 358 с.
ISBN 978-966-337-708-7

У навчальному посібнику «Рекреація і туризм» викладено сучасні оздоровчі технології рекреації та туризму, засоби оздоровчих технологій спорту і реабілітації, загальні основи фізкультурно-спортивної реабілітації та ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Видання розраховано на фахівців сфери фізичної культури і спорту, викладачів та студентів ЗВО, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

УДК 796.5:338.48(075.8)
ББК 75.81я73

© Малинський І. Й., Чаплигін В. П.,
Крупеня С. В. та ін., 2023.
© Державний податковий університет, 2023.

ISBN 978-966-337-708-7

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ І. ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНИХ РЕСУРСІВ 9
1.1. Уявлення про рекреацію та рекреаційні ресурси. Сучасні функції рекреації 9
1.2. Природно-ресурсний потенціал рекреації 10
1.3. Основні поняття рекреалогії 11
1.4. Класифікація рекреаційної діяльності 13
1.5. Природні рекреаційні ресурси як фактор оздоровлення. Кліматоутворюючі рекреаційні ресурси 15
1.6. Медико-кліматична характеристика основних природних зон 16
1.7. Рекреаційне використання водних ресурсів 24
1.8. Лісові рекреаційні ресурси 25
1.9. Лікувально-оздоровчі засоби кліматотерапії. Основні біометеорологічні фактори 31
1.10. Методи кліматотерапії 34
1.11. Методи бальнеології в оздоровленні організму людини. Фізико-хімічні властивості мінеральних вод 41
1.12. Основні бальнеологічні групи мінеральних вод 43
1.13. Лікувальні грязі і мінеральні водойми 44
Контрольні питання 49

РОЗДІЛ ІІ. ПОНЯТТЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ, РЕКРЕАЦІЇ, КУЛЬТУРНОГО ДОЗВІЛЛЯ 51
2.1. Значення відпочинку і рекреації у житті людини 53
2.2. Типи і види дозвілля 56
2.3. Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення 60
2.4. Зміна виду і характеру діяльності 67
2.5. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері в Україні 68

2.6. Рекреаційна діяльність за місцем проживання 69
2.7. Фактори, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві 74
Контрольні питання 79

РОЗДІЛ ІІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ 81
3.1. Дефініції та сутнісні характеристики фізичної рекреації..... 81
3.2. Фізична рекреація – різновид і результат рекреаційної діяльності 88
3.3. Фізична рекреація у сфері дозвілля людини 88
3.4. Фізична рекреація – вид фізичної культури 94
3.5. Функції фізичної рекреації..... 101
3.6. Засоби, методи і форми фізичної рекреації студентів 108
Контрольні питання 111

РОЗДІЛ ІV. ТЕХНОЛОГІЇ ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗМІСТУ Й ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ..... 113
4.1. Біологічні потреби організму в руховій активності..... 113
4.2. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку 115
4.3. Норми рухової активності для дітей і підлітків 119
4.4. Норми рухової активності дорослих. Вплив РА на здоров’я 125
4.5. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення 131
Контрольні питання 135

РОЗДІЛ V. ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ 136
5.1. Оздоровча ходьба..... 136
5.2. Оздоровчий біг 143

5.3. Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері 150
5.4. Плавання у рекреаційних заняттях.....156
5.5. Стрибки зі скакалкою 158
5.6. Катання на роликах.....161
5.7. Танцювальні вправи 161
5.8. Рекреаційні ігри 162
5.9. Дозування навантаження під час оздоровчих занять 166
Контрольні питання.....169

РОЗДІЛ VI. ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕФЕКТИВНІСТЮ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ 170
6.1. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні 170
6.2. Форми занять фізичними вправами 176
6.3. Методика проведення ігор 183
6.4. Туризм.....199
6.5. Фізична культура у побуті студентів у канікулярний час.....202
6.6. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку 206
Контрольні питання.....214

РОЗДІЛ VII. ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ, ІСТОРІЯ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ. БАЗОВА ГЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА. ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ.....215
7.1. Туризм як соціальне явище та система виховання 215
7.2. Характерні ознаки туризму.....218
7.3. Особливості теоретичної підготовки туристів.....221
7.4. Рух азимутом. Топографічна підготовка туриста 225
7.5. Орієнтування на місцевості 232
Контрольні питання.....233

РОЗДІЛ VIII. ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. ЗАВДАННЯ, ФОРМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ (СОТ). ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ВИДІВ СОТ 235
8.1. Туризм у системі виховання учнівської молоді 235
8.2. Основні нормативи спортивних туристичних походів..... 238
8.3. Загальна характеристика основних вправ туризму..... 240
8.4. Соціальний туризм. Його особливості та завдання 245
Контрольні питання 247

РОЗДІЛ IX. ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДІВ (КЛАСИФІКАЦІЯ, ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ). ТУРИСТИЧНІ МАРШРУТИ..... 249
9.1. Комплектування туристичної групи. Організація спортивно-оздоровчих походів..... 249
9.2. Самоврядування туристичної групи 250
9.3. Класифікація маршрутів. Туристичні маршрути 260
9.4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут..... 263
9.5. Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю..... 265
Контрольні питання 269

РОЗДІЛ X. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХУ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ 270
10.1. Туристичний похід. Організація туризму в туристичному поході 270
10.2. Техніка пересування в колоні 273
10.3. Швидкість руху. Темп руху 276
10.4. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Організація побуту, харчування та постачання в поході 278
10.5. Особисте спорядження 282
Контрольні питання 286

РОЗДІЛ XI. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ. ВИДИ І ФОРМИ ТУРИЗМУ (ГІРСЬКИЙ, ЛИЖНИЙ, ВОДНИЙ, СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ, ЗЕЛЕНИЙ). ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ – ОДИН ІЗ НАЙСКЛАДНІШИХ ТА НЕБЕЗПЕЧНИХ ВИДІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ 288
11.1. Змагання зі спортивного туризму. Організація і методика проведення туристських навчально-тренувальних занять 288
11.2. Методика проведення тренувального заняття 291
11.3. Розробка положення про змагання.....293
11.4. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму. Особливості проведення велосипедних подорожей, водних подорожей 296
11.5. Маршрут та графік руху.....303
11.6. Орієнтування у водній подорожі.....309
Контрольні питання.....311

РОЗДІЛ XII. ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ. РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ І ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКИХ МАНДРІВКАХ.....313
12.1. Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки. Охорона здоров'я в туристичному поході.....313
12.2. Надання допомоги при опіках 318
12.3. Надання допомоги при розтягненні зв'язок 320
12.4. Надання допомоги у разі запаморочення 323
12.5. Страхування і самострахування в поході. Рятувальні роботи і допомога в мандрівках.....327
12.6. Гігієна туриста.....332
12.7. Перелік ліків для комплектування похідної медичної аптечки.....335
Контрольні питання.....338

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ.....339

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 352

ВСТУП

Навчальний посібник «Рекреація і туризм» підготовлений з використанням матеріалів вітчизняних і зарубіжних учених. Авторами зроблено спробу узагальнити наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні нових технологій залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Зазначені нові фітнес технології рекреації і туризму є одним із засобів подолання у нашій державі демографічної кризи, пов'язаної з проблемами здоров'я.

Нові технології рекреації і туризму стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних рекреаційних програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Допомога здобувачам в ознайомленні з сучасними рекреаційними технологіями організованої рухової активності різних верств населення під час дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя і є провідним завданням цього навчального посібника. Активне впровадження новітніх рекреаційних технологій організованої рухової активності в практику фізичного виховання і спорту в Україні сприятиме залученню населення до різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. Для кращого засвоєння матеріалу у посібнику містяться тести для контролю теоретичних знань. Після кожного розділу надані питання для повторення навчального матеріалу.

РОЗДІЛ І
ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНИХ РЕСУРСІВ

1.1. Уявлення про рекреацію та рекреаційні ресурси. Сучасні функції рекреації

Сучасні умови праці визначають необхідність не тільки тривалішого відпочинку, але і переходу до активних його форм з використанням природних умов і ресурсів. Такий вид відновлюваної діяльності відповідає рекреаційному.

Підвищення ролі рекреації значною мірою визначається зростанням урбанізації, яка нерозривно пов'язана з концентрацією виробництва і розвитком виробничих сил. Урбанізація – це передусім зростання міського населення, виникнення міст-гігантів і міських агломерацій.

Можна поділити функції рекреації на 3 основні групи:

1) медико-біологічну;

2) соціально-культурну;

3) економічну.

Медико-біологічна функція полягає у санаторно-курортному лікуванні й оздоровленні. Оздоровлення з допомогою туризму – один з шляхів вирішення проблеми зняття виробничої і невиробничої психологічної втоми людини.

Соціально-культурна функція – це провідна функція рекреації. Культурні, або духовні потреби – це потреби пізнання у найширшому розумінні, пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому.

Економічна функція рекреації полягає у відновленні робочої сили працівників.

1.2. Природно-ресурсний потенціал рекреації

Рекреація – вид діяльності, який має чітко виражену природно-ресурсну орієнтацію. Природні ресурси є провідним фактором, який визначає рекреаційне використання території. Від того, яким набором природних ресурсів володіє територія, залежить організація видів і форм рекреаційної діяльності.

Поняття «природні ресурси» і «природні умови» широко використовуються у науковій літературі. Суть цих термінів розкривається при розгляді відповідних елементів природи в певному відношенні до інтересів і потреб суспільства. Під природними ресурсами в сукупності з природними умовами розуміють весь навколишній матеріальний світ, взятий щодо людського суспільства. Рекреаційні умови – це сукупність компонентів і властивостей природного середовища, які сприяють рекреаційній діяльності. Особливості ландшафту і клімату, наявність джерел лікувальних мінеральних вод, багатство і різноманіття рослинного і тваринного світу, природні можливості для занять спортом, мисливством, рибальством тощо визначають ступінь сприятливості розвитку тих чи інших форм рекреаційної діяльності.

Для організації рекреаційного природокористування і різних видів рекреаційних занять важливо розрізняти поняття «природні умови» і «природні ресурси». Під природними рекреаційними ресурсами розуміють природні територіальні комплекси, окремі компоненти природного середовища і їх речовинні складові, які мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні і кількісні параметри та слугують або мають усі передумови для того, щоб слугувати матеріальною основою для організації відпочинку, туризму, лікування і оздоровлення людей. До таких ресурсів належать лікувальні речовини (мінеральні води, грязі, озокерит), природні комплекси, які мають лікувальні і оздоровчі властивості багатоцільового призначення (ліси, аквальні комплекси, лікувальні кліматичні місцевості). Рекреаційні умови можна визначити як компоненти і властивості природного середовища, які сприяють рекреаційній діяльності, але не є її матеріальною основою (естетичність, пейзажне, різноманіття ландшафтів, кількість сонячних днів у році, тривалість залягання снігу в горах тощо).

1.3. Основні поняття рекреалогії

До основних понять рекреалогії належать насамперед такі, як вільний час, відпочинок, рекреація і туризм. Вільний час – необхідна умова розвитку рекреаційного процесу і є частиною неробочого (вільного від виробничої діяльності) часу. Неробочий час складається з чотирьох груп: 1) час для поїздки на місце роботи; 2) час для задоволення природних потреб (сон, харчування, особиста гігієна); 3) час для домашньої праці і побутових потреб; 4) час для фізичного, інтелектуального розвитку і відпочинку, який і є, по суті, вільним часом.

Відпочинок відновлює працездатність людини, знижує нервову і психічну, а в людей фізичної праці – і фізичну втому. Відпочинок у широкому розумінні слова – це будь-яка людська діяльність, не спрямована на задоволення повсякденних потреб. Діяльність людини під час відпочинку може бути класифікована:

1. Діяльність, пов’язана з певним фізичним навантаженням (заняття спортом, прогулянки).
2. Любительські заняття – мисливство, рибальство, збирання ягід і грибів, колекціонування та ін.
3. Зацікавлення світом мистецтва (відвідування театрів, концертних залів, художніх галерей та ін., а також творчість у сфері мистецтва – художня самодіяльність, заняття живописом тощо).
4. Інтелектуальна діяльність (самоосвіта, читання літератури, газет, журналів).
5. Спілкування за інтересами і вільним вибором.
6. Розваги, що мають або активний (танці), або пасивний (відвідування видовищ) характер.
7. Подорожі заради задоволення.

Багато з перерахованих видів відпочинку проявляються комплексно та взаємопов’язані.

Для рекреалогії важливо розкрити характер і зміст діяльності людини під час відпочинку.

Отже, рекреація – це система заходів, пов’язана з використанням вільного часу людей для їх оздоровчої, культурно-ознайомчої і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які знаходяться поза їх постійним помешканням. Розрізняють рекреацію

короткотермінову (з поверненням на ночівлю у постійне місце проживання) і тривалу.

Необхідною умовою розвитку рекреації є наявність рекреаційного потенціалу, який може оцінюватися у різних масштабах: на рівні світу, країни, району тощо. Рекреаційний потенціал – сукупність природних, культурно-історичних і соціально-економічних передумов організації рекреаційної діяльності на певній території.

Важливою складовою частиною рекреаційного потенціалу є рекреаційні ресурси, під якими розуміють об'єкти і явища природного і антропогенного походження, які використовуються для оздоровлення, відпочинку і туризму. Розрізняють рекреаційні ресурси природні (природно-територіальні комплекси, їх компоненти й окремі властивості) і культурно-історичні (наприклад, пам'ятки історії, архітектури, археології, мистецтва, пам'ятки природи й інші).

Рекреаційна територія – територія, що використовується для оздоровлення людей, масового відпочинку, туризму і екскурсій. Залежно від призначення виділяють дві групи рекреаційних територій: для короткочасної (лісопарки, зелені зони, приміські зони, водні об'єкти тощо) і тривалої (приморські райони, лікувально-санаторні курорти і курортні райони, туристичні комплекси) рекреації.

Рекреаційний об'єкт – місце з обмеженою площею, яке використовується для відпочинку: озеро, лісова поляна, пам'ятка природи тощо. Наявність достатньої кількості рекреаційних об'єктів визначає рекреаційну ємність території або акваторії.

Рекреаційна ємність – здатність території, призначеної для відпочинку, забезпечити деякій кількості відпочиваючих психофізіологічний комфорт і можливість спортивно-зміцнюючої діяльності без деградації природного середовища або антропокультурних комплексів (сільськогосподарських, історичних) і швидкого зношення спеціального обладнання.

1.4. Класифікація рекреаційної діяльності

Найчастіше в основі класифікації рекреаційної діяльності лежать: мета подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі і перебування у певному місці рекреанта, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять тощо.

За суспільною функцією і технологією виділяють лікувальну, оздоровчу, спортивну і пізнавальну рекреаційну діяльність.

Лікувально-курортна рекреація поділяється за основними лікувальними факторами: клімат, мінеральні джерела, лікувальні грязі. Відповідно до них вона поділяється на такі групи: кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування. Залежно від їх поєднання можуть бути виділені: бальнео-грязелікування, кліматогрязелікування, клімато-бальнео-грязелікування. Умови лікувально-оздоровчої рекреації повинні суворо відповідати медико-біологічним нормам.

Оздоровчо-спортивна рекреація є найрізноманітнішою. Великою популярністю у всьому світі користується купально-пляжний відпочинок. Відпочинок біля і на воді включає різні рекреаційні заняття: купання, сонячні ванни, прогулянки берегом, ігри у м’яч на пляжі, водні лижі. Прогулянковий і промислово-прогулянковий відпочинок передбачає такі заняття, як прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів і інших дарів природи. Маршрутний туризм часто ототожнюється з туризмом взагалі. Він може бути спортивним і любительським. За характером перешкод він поділяється на рівнинний і гірський.

Великого розвитку набув водний туризм як прогулянковий, так і спортивний. Ці види включають водно-моторний спорт, воднолижний спорт, веслування на каное, парусний спорт тощо. Здебільшого ці види туризму поєднуються з купально-пляжним туризмом на берегах морів, озер і річок.

До інших видів туризму долучаються підводний спортивний туризм, археологічний підводний туризм, риболовний туризм, полювальний туризм, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів має свої особливості і поширення у різних регіонах.

Пізнавальна рекреація. Пізнавальні аспекти властиві значній частині рекреаційних занять. Однак виділяються суто пізнавальні рекреаційні заняття, пов'язані з інформаційним «споживанням» культурних цінностей, тобто оглядом культурно-історичних пам'яток, архітектурних ансамблів, а також ознайомленням з новими районами, країнами, їх етнографією, фольклором, природними явищами і господарськими об'єктами. Конгресовий туризм пов'язаний з розширенням міжнародних науково-технічних контактів між спеціалістами і вченими.

Поділ вільного часу залежно від характеру його використання на щоденний, щотижневий і щорічний є важливим у методичному відношенні, оскільки слугує основою під час вивчення структури відпочинку і використання вільного часу для рекреаційної мети. Диференційований таким чином вільний час дозволяє розглянути рекреаційну діяльність за періодичністю і територіальною ознакою. Використання щоденного вільного часу і повсякденна рекреація безпосередньо пов'язані з житлом і міським середовищем та їх просторовою організацією. Щотижнева рекреація залежить від розміщення приміських рекреаційних об'єктів. Використання щорічного вільного часу пов'язане з розміщенням рекреаційних об'єктів курортного типу. Виходячи з наведеної диференціації вільного часу, виділяють рекреацію всередині населеного пункту; щоденну у вихідні дні – приміську (місцеву); щорічну в період відпусток і канікул (може бути внутрішньорайонною, загальнодержавною, міжнародною).

За характером організації рекреація ділиться на регламентовану (або сплановану) і самодіяльну. Регламентована, або, як вона часто називається, планова рекреація – це подорож і перебування за точним, раніше оголошеним регламентом. Рекреанти забезпечуються комплексом послуг згідно з попередньо придбаною путівкою на певний термін. Під самостійною неорганізованою рекреацією розуміють самостійну подорож рекреанта, не пов'язаного будь-якими взаємними обов'язками з рекреаційними закладами.

1.5. Природні рекреаційні ресурси як фактор оздоровлення. Кліматоутворюючі рекреаційні ресурси

Клімат є одним з провідних ресурсів, що зумовлює просторову організацію відпочинку. Сприятлива дія клімату на здоров'я людини важлива для організації усіх видів рекреаційної діяльності, тому потрібно визначити, поряд з біокліматичними показниками, класифікацію сприятливих типів погод та періодів для організації різних видів рекреаційних занять.

Найбільший вплив клімату виявляється через реакцію людини на погоду, тобто на комплекс геофізичних (освітленість, тривалість світлової частини доби, сумарна сонячна та ультрафіолетова радіація, прозорість повітря) і метеорологічних елементів (температура повітря, його вологість, швидкість вітру, хмарність тощо).

Звичайно, при різних видах сезонної рекреаційної діяльності, а також при кліматотерапії оцінка ступеня сприятливості однієї і тієї самої погоди для організму людини неоднакова.

Для подальшого розширення і уточнення знань про кліматичні ресурси досить важливо визначити вплив метеорологічних і геофізичних факторів на організм людини. Класифікації погод за рекреаційною придатністю присвячено досить багато праць, де використано різні підходи та чинники впливу.

Розроблено класифікацію погод за 8 класами комфортності, проведено фізіологічно-кліматичну типізацію погод холодної та теплої пори року залежно від швидкості вітру, температури повітря при певній теплоізоляції одягу та вивчено взаємозв'язок між температурою шкіри людини, її фізіологічним станом та типом погоди, описано радіаційний вплив різноманітних об'єктів на тепловий стан людини.

Здійснювалися дослідження щодо виявлення впливу на стан людини добових змін атмосферного тиску, коливань температури. У такий спосіб було визначено показники сприятливих кліматичних умов для рекреаційних цілей.

Значне різноманіття кліматичних умов, що формуються у різноманітних природних зонах (тайга, степ, пустеля, примор'я), потрібно розглядати як природні курортно-рекреаційні фактори і використовувати їх для загартовування і тренування організму людини, для профілактики і лікування. У межах великих природних зон за специфікою клімату виділяють приморські і континентальні, гірські і рівнинні райони.

1.6. Медико-кліматична характеристика основних природних зон

Гірські райони характеризуються вертикальним розміщенням кліматичних поясів і рослинності. Це обумовлює суттєву різноманітність відпочинку і великі можливості терапії різних захворювань. У горах поряд із зниженням абсолютних величин основних метеорологічних елементів зменшується їх міждобова мінливість. Повітря вирізняється великою чистотою і прозорістю, а також насиченістю негативними іонами. Кількість годин сонячного сяйва, активність сонячної радіації збільшуються, біологічна активність ультрафіолетової частини спектра зростає.

Зона тундри характеризується збитковим зволоженням при недостатньому забезпеченні сонячним теплом. Відсутність ультрафіолетових променів сонця упродовж 7 місяців холодного періоду може призводити до розвитку в організмі людини ультрафіолетової недостатності. Типовими для цієї зони є наявність вічної мерзлоти і відсутність деревної рослинності. Переважаючий тип рельєфу – плоскі приморські низини з болотами. За своїми природними умовами ця заболочена зона мало придатна для розвитку курортів. Зима продовжується 5–6 місяців, холодна, хмарна. Починається у кінці жовтня – на початку листопада, закінчується на початку квітня. На заході зони, яка відчуває вплив Атлантики, переважає помірна і морозна погода, з вітром. Далі на схід зима стає суворою, без відлиг. Переважають сильно і суворо морозні погоди. На побережжі Тихого океану зима знову стає теплішою, залишаючись, однак холодною (середня температура

січня – 20°С). Літом значна тривалість світлої частини доби забезпечує достатнє надходження сонячного тепла, але літні температури невисокі (7–13°С у липні), оскільки більша частина тепла йде на танення мерзлого ґрунту і випаровування з поверхні ґрунту. Починаючись у середині червня, літо триває 1,5–2 місяці. На більшій частині зони воно прохолодне, помірно хмарне, з переважанням хмарних і дощових погод. Проникнення холодного повітря може викликати зниження температури до 0°С. Суворі кліматичні умови зони тундри вимагають систематичного загартовування організму людини, що, крім тренування апарату терморегуляції, підвищує стійкість організму до контрастних змін погоди, підвищує імовірність формування метеопатичних реакцій. Необхідно також проводити профілактику і компенсовувати ультрафіолетову недостатність.

У *зоні тайги* достатня кількість тепла і вологи, триваліший, ніж в тундрі, вегетаційний період сприяє розвитку деревної рослинності, в основному хвойної. У рельєфі підвищення чергуються з низинами, поширені болота. Період ультрафіолетової недостатності скорочується до 5–6 місяців, а літом упродовж 1,5–2 місяців можлива сильна біологічна активність сонячної радіації. Річна кількість опадів становить 500 – 600 мм. Зима, починаючись у кінці жовтня – на початку листопада, триває 5–5,5 місяців. На заході зони зима помірно холодна, хмарна, завдяки частому проникненню теплих повітряних мас з Атлантики і активній циклонічній діяльності. На сході зима холодна, сонячна. Інтенсивне охолодження нижніх шарів повітря в умовах малохмарної погоди приводить до утворення відомого Якутського полюсу холоду. Найбільшу повторюваність мають погоди підвищеної морозності, переважно сонячні і маловітряні. Це помітно знижує їх суворість в плані впливу на організм людини. Континентальність клімату проявляється у стійкому режимі зимових погод. На побережжі Тихого океану зима характеризується значною хмарністю і снігопадами, північними вітрами, що приносять арктичне повітря.

Для *зони змішаних лісів* помірного поясу характерні помірна сонячна радіація, нестійка циркуляція атмосфери, переважання рівнинної поверхні і наявність великих лісових масивів. Зима

помірно холодна, переважно хмарна, з вітром, триває із середини листопада до початку березня. У лісових масивах на відстані шістдесят метрів від їх початку швидкість вітру зменшується на 20–50 %, у глибині лісу – на 60–90 %. Режим погоди мінливий, що неоднозначно впливає на різні групи хворих. Для ослаблених людей з підвищеною чутливістю до змін погоди і людей похилого віку – це негативний фактор, який призводить до розвитку різних метеопатичних реакцій. Для деяких хворих, а тим більше здорових людей контрастність погоди може слугувати тренуючим кліматичним елементом, який підвищує стійкість організму до несприятливого впливу зовнішнього середовища. Під час проведення геліотерапії у літній період потрібно враховувати, що інтенсивність сонячної радіації в сосновому лісі становить 45 % від радіації відкритого простору, в листяному – 30 %, в ялинковому – 25 %.

В умовах лісових масивів суттєво змінюється хімічний склад повітря, який залежить також від часу доби, метеорологічних умов і структури порід дерев. Найактивнішим постачальником кисню є тополя, 1 га її виділяє кисню в 49 разів більше, ніж 1 га ялинкових насаджень. Концентрація вуглекислого газу у вільховому лісі становить 0,031 %, у сосновому – 0,036 %, в буковому – 0,04 %. Вона суттєво змінюється протягом доби. О 7-й годині вміст вуглекислого газу становить 100 %, о 12-й – 68 %, о 18-й – 59 %, а о 24-й годині – 200 %. Біологічна активність різних порід дерев неоднакова, що необхідно враховувати при підборі зелених насаджень для території курортів і зон відпочинку.

З початку вересня до середини листопада активізується циклонічна діяльність, спостерігається загальне погіршення погоди і підсилюється її мінливість. Звичайним явищем у вересні стають нічні заморозки. До кінця осені переважають уже морозні погоди, однак стійкий сніговий покрив рідко закріплюється одразу, його утворенню передують кілька тимчасових.

Отже, територія лісової зони може бути широко використана для кліматолікування упродовж усього року. Літом можливе проведення аеро- і геліотерапії із застосуванням корегуючих вітрозахисних засобів, купання у водоймах. Зимою погода сприятлива для піших і лижних прогулянок, сну на верандах у спальних мішках.

Зона лісів мусонного клімату помірних широт характеризується різким контрастом між холодною сухою зимою і теплим вологим літом. У зв'язку з південним положенням тут є малий період УФ-недостатності (менше 2,5 місяця) і сильна біологічна активність сонячних променів у теплий період (5–6 місяців). Річна кількість опадів у межах 400–800 мм. У формуванні мусонної циркуляції помірних широт велику роль відіграє термічний контраст – суша – море. Наявність останнього обумовлює утворення сезонних центрів дії атмосфери.

Сонячна, стійка і морозна зима триває із середини листопада до початку березня. Середньомісячна температура січня –15°С. Кількість годин сонячного сяйва найбільша в році порівняно з іншими зонами (180–190 на місяць). Весна в зоні мусонів порівняно холодна і затяжна через охолоджуючий вплив моря. Помітне підсилення циклонічної діяльності над континентом викликає зростання кількості осадів і хмарності.

Тепле літо, іноді спекотне, але хмарне, сире і дощове, триває з початку травня до кінця вересня. Часта повторюваність циклонів, розвиток хмарності і туману знижують кількість годин сонячного сяйва до 30–40 % від можливого. Термічний режим першої половини літа порівняно низький, що пов'язано з впливом океану (танення льоду, холодні течії). Найтеплішим місяцем є серпень (середньомісячна температура 20°С). Відносна вологість літом досягає річного максимуму, залишаючись навіть у середині дня 85–90 %. Значна повторюваність літом дощової і хмарної погоди ускладнює умови кліматолікування на курортах цієї зони. Виникає необхідність у створенні корегуючих засобів, які б дозволяли не переривати проведення кліматолікувальних процедур. У приморських районах з липня по вересень можливий купальний сезон. Температура води становить 18–25°С.

Осінь у зоні мусонів суха і сонячна. У вересні-жовтні кількість годин сонячного сяйва збільшується до 200 на місяць. Середньомісячна температура тримається вище 15°С. Тільки в листопаді можливий перехід температури через 0°С. Дощових днів восени всього 2–3. Мінливість погодного режиму зменшується, але міждобова мінливість метеорологічних елементів зростає. Осінній сезон сприятливий для відпочинку і лікування.

Зона степів – рівнини з висотою над рівнем моря 150–250 м, добре розвиненими ярами, річковими долинами. Значна кількість годин сонячного сяйва (2 200 на рік) і переважання антициклонального режиму погод забезпечують тут можливість цілодобового проведення кліматолікування у найоптимальніших умовах. За біологічною активністю сонячної радіації степ належить до зони з малим періодом УФ-недостатності і сильною біологічною активністю сонячної радіації у теплий період року. Річна кількість опадів невелика (400 мм). Нестача зволоження є причиною формування посух, у результаті чого у степових районах майже відсутня деревна рослинність.

Зима помірно хмарна, помірно морозна, з періодом стійких морозів до 70 днів за сезон, з частими і сильними вітрами, малопотужним сніговим покривом. У степових районах південного заходу Європи переважають погоди з відлигами і безморозні. До сходу збільшується повторюваність помірно і значно морозних погод, переважно хмарних і вітряних. На азіатській території зони переважають погоди підвищеної морозності, сонячні і маловітряні. При сильних вітрах нерідкі заметілі, а в малосніжні зими виникають чорні бурі, коли в повітря разом із снігом піднімаються частинки ґрунту.

Весною (березень-квітень) морозні погоди майже не спостерігаються. У травні повторюваність безморозних сонячних погод уже досягає 20 днів із стійкістю 10 і більше днів підряд. Поширеним явищем стають посухи, які нерідко супроводжуються пиловими бурями.

Літо сонячне, тепле і сухе, триває з середини травня до середини вересня. Опади становлять річний максимум, але випадають переважно у вигляді короткочасної грози, яка мало зволожує ґрунт, але одночасно не заважає кліматолікувальному процесу. Кожне друге-третє літо посушливе, з наявністю спекотних сухих вітрів (10–20 днів за сезон) з максимальними температурами вище 35°С і відносною вологістю 10–25 %. Уся степова зона характеризується літом стійкістю і великою повторюваністю сонячних погод з переважанням спекотних і сухих. В цих умовах, особливо при відсутності вітру, виникає імовірність перегрівання організму. Сприятливі умови для проведення аеро-, а тим більше геліотерапії, – ранкові години.

Великою лікувально-профілактичною цінністю є приморські райони степової зони, де оптимально поєднані риси степового і приморського кліматів. З червня по жовтень тут можлива таласотерапія. Для розвитку курортного будівництва важливо, що кількість сонячних днів у літній період у степовій зоні досить стійка.

Осінь за режимом погоди близька до літа і також сприятлива для відпочинку і лікування. Лише в кінці жовтня починається період затяжних дощів, з'являються погоди з переходом температури повітря через 0°С. Варіації погодного режиму окремих років в осінній період більш виражені, ніж літом.

Зона середземноморського клімату характерна, наприклад, для Південного берегу Криму і Чорноморського узбережжя Кавказу.

Південне положення зони, багата субтропічна рослинність, незамерзаюче море, захищеність горами від холодних потоків повітря створюють можливість широкого використання цих районів для курортного лікування. Значний приплив сонячного тепла, обумовлений високим полуденним стоянням сонця і великою кількістю годин сонячного сяйва (до 2 400 на рік), тривалий період сильної біологічної активності сонячних променів (6–6,5 місяця) дозволяють проводити геліотерапію майже цілодобово. Антициклональні форми циркуляції переважають над циклональними (230 і 135 днів).

Зима м'яка, помірно хмарна, із середніми температурами найхолоднішого місяця 1–4°С починається у середині грудня. Найчастіше погода безморозна та із заморозками (25 днів у січні). Підсилення циклональної діяльності і загострення фронтів під впливом рельєфу місцевості сприяє збільшенню опадів. Переважаючий напрям вітру північний, північно-східний і східний.

Погодний режим зими сильно мінливий. М'яка зима дозволяє широко проводити кліматолікування, переважно аеротерапію у вигляді прогулянок і верандного лікування. У зв'язку з великою мінливістю погоди і сильними вітрами необхідне суворе дозування процедур, а також прогнозування і профілактика метеопатичних реакцій.

Безморозний період починається у кінці березня і продовжується 250–300 днів. У квітні формується стійкий погодний режим з переважанням сонячних помірно вологих погод і стає можливим проведення активних видів кліматолікування – сонячних і повітряних ванн. Літо досить тепле, сонячне, помірно сухе (середньомісячна температура липня 23°С), починається у середині квітня або в березні. Сприятливим фактором для тепловідчуття людини в теплий період року є бризи. Мінливість погодного режиму і метеорологічних елементів літом найменша в році, навіть порівняно з іншими регіонами. Подібний режим погоди з дещо нижчим рівнем температур зберігається до початку листопада. Велика кількість сонячного тепла, стійкість погоди, помірні температури і вологість повітря дозволяють широко здійснювати всі види кліматолікування. Купальний сезон триває 110–120 днів.

У разі направлення на курорти цієї зони в осінній період необхідно мати на увазі можливість різкого контрасту погодних умов при поверненні хворих і рекреантів у райони помірних і північних широт. Це ускладнює процеси реакліматизації і призводить до різкого прояву негативних клімате- і метеопатичних реакцій, а також простудних захворювань.

Зона субтропіків. Завдяки географічному положенню зона відчуває вплив циркуляційних процесів помірних і тропічних широт. М’яка і волога зима із середньомісячними температурами січня 4–6°С триває з початку грудня до кінця лютого. На формування погоди в основному впливають антициклони різного походження, чому сприяє положення району на північній периферії субтропічної зони підвищеного тиску. Суттєво також впливають середземноморські циклони. Вказані синоптичні процеси зумовлюють переважання різних типів безморозної погоди: 60 % днів хмарної і дощової, решта днів – сонячної. Кількість годин сонячного сяйва в січні досягає 100–120, тобто 35–45 % від можливого. Зима є найбільш дощовим сезоном року (120–250 мм на місяць). Стійкий сніговий покрив не утворюється. Велике різноманіття погод свідчить про мінливість погодного режиму. Максимальною в році є і мінливість метеорологічних елементів, однак завдяки вираженим рисам приморського клімату різкі зміни трапляються рідко. М’яка зима дозволяє використовувати цей період для

кліматолікування, особливо прогулянки і верандні форми. За наявності спеціальних павільйонів можна проводити сонячні і повітряні ванни. Контраст погодного режиму порівняно з іншими кліматичними зонами ускладнює реакліматизацію хворих при поверненні їх після кліматолікування.

Весна триває з початку березня до кінця квітня і проходить в умовах сильної біологічної активності сонячної радіації. Розвивається антициклональна малохмарна погода, в окремі дні спекотна і суха. Рідко можливі хмарні і дощові погоди, а також заморозки. Безморозний період встановлюється у середині березня і триває 260–280 днів. Однак зростання температур навесні сповільнене через охолоджуючий вплив моря, у зв'язку з чим весна холодніша, ніж осінь. Погодний режим стійкий. Переважають прохолодні умови тепловідчуття людини. Для організації кліматолікування необхідна наявність корегуючих засобів.

Літо характеризується великою кількістю тепла, середньомісячна температура липня 22–24°С. Починається воно в першій половині травня. Основна відмінність літнього періоду вологих субтропіків – велика кількість та інтенсивність опадів (600–1 200 мм за весь період при 200 мм за окремі дні). Упродовж 6–8 днів на місяць можливі грози. У липні–серпні відносна вологість досягає 80 %, абсолютна – 23 мбар, що разом із високими температурами повітря сприяє формуванню спекотної і вологої погоди – 10–20 днів за місяць. Для помірно вологих субтропіків також характерне тепле, але засушливе літо. Опадів випадає близько сто двадцяти (120) мм. Відносна вологість близько 40 %. Літо характеризується стійким погодним режимом і незначною мінливістю метеорологічних елементів. Швидкості вітру мінімальні (1–3 м/с), що є негативним фактором при проведенні кліматотерапії у спекотні, сонячні дні. Літо можна вважати відносно сприятливим періодом для перебування у цій зоні мешканців інших кліматичних регіонів. Необхідно враховувати, що у вологих субтропіках досить часто виникають умови задухи, які можуть значно знижувати ефективність лікування і відпочинку. Фактором ризику тут є також значна біологічна активність сонячної радіації, тому осінь у цій зоні, середньоморським типом кліматичними показниками відпочинку. Однак тут ще можливе перегрівання організму. Їх потрібно

корегувати, переносячи сонячні ванни на ранкові години і в надводні аеросолярії зі згладженим термічним режимом.

Пустелі – зони з вкрай засушливим кліматом, характеризуються великою кількістю сонячного тепла (2 800–3 000 годин сонячного сяйва на рік), що визначає їх особливу роль для курортного лікування хворих на нирки. На більшій території відмічається сильна біологічна активність УФ-радіації і теплий період року. Річна кількість опадів – 75–150 мм.

Зима в північних районах зони досить холодна для цих широт, 100 днів у році лежить стійкий сніговий покрив висотою до 20 см. У південних районах переважають погоди безморозні і з переходом температур через 0°С. Опади бувають переважно у вигляді дощу, сніговий покрив не утворюється. Погодний режим всюди мінливий.

Весна характеризується активізацією циклонічної діяльності і розвитком фронтальних процесів, що обумовлює постійне чергування коротких періодів холоду і тепла з температурами повітря від 30 до –10°С. Кількість опадів максимальна за рік, часто проходять грози.

Літо досить спекотне, сонячне і сухе, починається на початку квітня – у середині травня, закінчується у кінці вересня – середині жовтня. Денні температури повітря досягають 45°С з невеликою відносною вологістю. Погодний режим стійкий. Для осені також характерні стійкі періоди сонячної теплої погоди.

1.7. Рекреаційне використання водних ресурсів

В організації відпочинку особлива роль належить водним об’єктам. Можливість займатися різноманітними видами спорту, мікрокліматичний комфорт, естетична дія берегових мальовничих ландшафтів, зміна вражень – усе це, діючи в комплексі, сприяє тому, що водойми цілком можна вважати природними лікувальницями. Ось чому більша частина рекреаційних закладів і майже всі заклади короткочасного відпочинку населення розміщуються або безпосередньо на берегах водойм, або поблизу них.

Водні рекреації – поняття, яке включає в себе різні види відпочинку і спорту, які суттєво відрізняються сезонами максимального розвитку, вимогами до природних і антропогенних факторів, дією на навколишнє середовище. Різноманітність водних видів відпочинку і спорту вимагає диференційованого підходу до вирішення питань рекреаційного водовикористання як для різноманітних типів водних об'єктів (річка, озеро, водосховище, море), так і в межах кожного досить великого водного об'єкта.

Річки, озера і озерця не можуть повністю задовольнити попит на відпочинок біля води, оскільки багато з них, особливо невеликі, забруднені і маловодні. Озера часто віддалені від великих міст і промислових центрів або розміщенні в місцях, важкодоступних для масового відвідування рекреантів. Багаточисельні озерця мають в основному місцеве рекреаційне значення. У цих умовах особливо велике значення для розвитку рекреації мають водосховища, які є істотним, а в деяких місцях і єдиним водним рекреаційним ресурсом.

Найпопулярніші у населення водні рекреації пов'язані з морськими купаннями. Однак, як показує досвід багаторічних комплексних фізіотерапевтичних спостережень, відпочинок біля моря у спекотні літні місяці корисний далеко не всім, а в основному практично здоровим людям молодого і середнього віку. Людям з порушеним здоров'ям, особливо літнім, краще відпочивати в умовах звичного для них клімату. Це, звичайно, зрозуміло, однак попит на відпочинок біля моря поки що перевищує пропозицію.

1.8. Лісові рекреаційні ресурси

Під екологічною функцією лісів, як еколого-економічної системи, розуміють рекреаційну (оздоровчу) цінність лісових масивів, захист ґрунтів від ерозії, підвищення урожайності сільськогосподарських культур, регулювання водостоку, продукування кисню та ін. Лісові біогеоценози впливають на оточуюче середовище як біологічна система, виділяючи в зовнішнє середовище речовину та енергію в процесі фотосинтезу, дихання, транспірації та ін. Крім того, лісові фітоценози – це фізичні тіла, які займають певне

місце і мають масу із специфічними для неї властивостями. Вони відбивають і поглинають сонячну радіацію, затримують частину атмосферних опадів, конденсують водяну пару, затримують пил, переводять поверхневий стік у внутріґрунтовий та ін. Ліси, згідно з їх корисною дією, поділяють на функціональні групи. Рекреаційна роль лісів тісно пов'язана з їх абіотичними і біотичними факторами.

Вплив лісу на абіотичні фактори середовища проявляється у таких властивостях лісів: а) клімато-покращувальних (вплив на вітровий і температурний режими, сонячну радіацію, виділення кисню, поглинання вуглекислого газу, іонізацію повітря та ін.); б) водоохоронних (вплив на вологість повітря, регулювання режиму водозбору, водостоку, покращення якості води); в) захисних (полезахисних, ґрунтозахисних, шумозахисних, пиле- і газозахисних).

Виділення лісом кисню і поглинання вуглекислого газу. Ця функція лісу розглядається як санітарно-гігієнічне явище. Більше 60 % кисню постачається рослинністю суші, де ліс є головним її компонентом. У теплі сонячні дні літа 1 га лісу, поглинаючи 220–280 кг вуглекислого газу, виділяє 150–220 кг кисню, достатнього для дихання 40–50 людей. При утворенні 1 т органічної маси виділяється у середньому 1,3–1,5 т кисню. Найбільшу кількість кисню виділяють середньовікові насадження (від 30 до 60–80 років). Соснові насадження I класу бонітету з повнотою 0,8 виділяють у рік 10,9 т/га кисню, березові – 10,8; осикові – 9,7 т/га.

Вплив лісу на іонний режим повітря. Ступінь іонізації характеризується кількістю позитивних і негативних, легких і важких іонів в 1 $см^3$ повітря. У природних умовах спостерігається невелика перевага позитивних іонів над негативними, а важких – над легкими. Їх відношення (коефіцієнт уніполярності) для нижніх шарів атмосфери становить 1,1 – 1,2. Для визначення гігієнічного ефекту іонізації особливого значення набуває концентрація легких позитивних і негативних іонів у повітрі. Чим менший коефіцієнт уніполярності, тим чистішим і сприятливішим у гігієнічному відношенні вважається повітря. На іонізацію повітря у лісі впливають смолисті та ароматичні речовини, які виділяються

деревними рослинами в процесі їх життєдіяльності. Іонізація повітря – одна з причин сприятливого впливу лісів на самопочуття людини. Лікувальні властивості іонізованого повітря використовують при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, бронхіальній астмі, легеневому туберкульозі, безсонні, перевтомі та ін.

Пило- і газозахисна роль лісів і зелених насаджень. Від чистоти повітря залежить фізичний і духовний стан людини, її здоров'я. Ліси і зелені насадження відіграють велику роль у поглинанні пилу, очищенні повітря від шкідливих газів. Затримуючи тверді і газоподібні домішки, вони є своєрідним фільтром, особливо для атмосфери міст і селищ. У 1 мз повітря деяких індустріальних міст може міститися від 100 до 500 тис. частинок пилу і сажі, у лісі їх майже в 1 000 разів менше. Гектар лісу здатен затримати від 32 до 68 т пилу. Запиленість повітря серед міських зелених насаджень у 2–3 рази менша, ніж на міських вулицях і площах. Навіть невеликі ділянки насаджень здатні знизити запиленість міського повітря у літній період на 30–40 %.

Фільтруюча роль зелених насаджень щодо шкідливих газів пояснюється тим, що частина їх поглинається листям рослин у процесі фотосинтезу. Деяка кількість газів розсіюється кронами дерев у верхні шари атмосфери завдяки вертикальним і горизонтальним повітряним потокам, які виникають у зв'язку з перепадом температур повітря на відкритих ділянках і під покривом насаджень. Ці потоки сприяють відведенню забрудненого повітря з територій, які примикають до промислових підприємств і житлових кварталів.

Ліс проявляє *захисну функцію і в радіобіологічному відношенні*. Завдяки здатності зелених насаджень відділяти і частково поглинати продукти радіоактивного розпаду, повітря в лісі, порівняно з навколишньою місцевістю, має меншу радіоактивність.

Шумозахисна роль лісів і зелених насаджень. Однією з важливих функцій лісів і зелених насаджень є їх здатність знижувати рівень шуму. Крупні лісові масиви знижують шумовий фон на 19–20 дБ. Добре розвинені деревні захисні насадження шириною до 40–45м знижують рівень шуму від міського транспорту на 17–23 дБ, смуга шириною 30 м при рідкій посадці дерев – на 8–11 дБ,

невеликі сквери і рідкі внутріквартальні зелені насадження – на 4–7 дБ. За наявності трав'яного покриву в кварталі шум на 6–11 дБ нижчий, ніж за його відсутності.

Рекреаційні функції лісів. Лікувально-оздоровчі властивості лісу. Важливим фактором, що обумовлює лікувально-оздоровчі функції лісів, є їх фітонцидність. Фітонциди – це речовини, які продукуються рослинами і мають бактерицидну, фунгіцидну і протистоцидну дію. Це комплекс органічних сполук (твердих, рідких і газоподібних), які належать до біологічно активних речовин. Фітонцидні властивості мають всі рослини. Ступінь фітонцидності досягає максимуму у весняно-літні місяці, особливо в період цвітіння і активного росту рослин, і знижується до осені, причому фітонцидна активність молодих листків і хвої вища, ніж старих. Серед деревних рослин за своїми фітонцидними властивостями особливо виділяються хвойні дерева. Другим важливим проявом сприятливого санітарно-гігієнічного впливу лісу є стерилізуюча дія фітонцидів на мікрофлору повітря. У лісовому повітрі міститься значно менше мікроорганізмів, ніж у місті, житлових і промислових приміщеннях. У 1мз міського повітря нараховують у середньому 30–40 тис. бактерій та інших мікроорганізмів, лісового повітря – від 30 до 400, тобто в сотні разів менше. Навіть у повітрі міських парків міститься у 200 разів менше бактерій, ніж у повітрі вулиць.

Естетичні функції лісів. Ліс є невичерпним джерелом краси і разом з тим позитивно впливає на естетику інших ландшафтів – природних, окультурених, урбанізованих. Основу красоти лісу становлять оптимальне співвідношення його різноманіття у просторі і в часі, а також гармонія. Відносно монолітними первинними одиницями лісового ландшафту є групи дерев, пейзажні групи можуть об'єднуватись у крупніші одиниці – ділянки лісу. Естетичність лісу може оцінюватись за такими критеріями, як склад і вік насаджень, вологість умов зростання, а для гірських умов – експозиція і крутизна схилів.

Короткий аналіз корисного впливу лісових біогеоценозів на абіотичні і біотичні фактори середовища дає загальне уявлення про їх велику роль у формуванні в лісах комфортних умов для

рекреаційної діяльності населення. *Рекреаційну діяльність у лісах можна поділити на організовану, що базується переважно на стаціонарних об'єктах, і неорганізовану.*

З врахуванням періодичності вільного часу рекреацію поділяють на *щоденну, щотижневу і щорічну.* Відповідно формуються і *лісові рекреаційні системи*: *внутріміські* (маленькі ліси, парки, сади, сквери) і *ближні приміські* (парки і лісопарки, дендросади і ботанічні сади), які забезпечують щоденне використання вільного часу після роботи; *заміські* – для реалізації потреб у заміському відпочинку у вихідні дні (ліси зелених зон); *автономні* стаціонарні системи, що використовуються в період відпусток і канікул. У процесі лісоустрою приміських лісів використовується функціональне зонування їх територій: паркова, лісопаркова, лісова. Основна відмінність зон – різна інтенсивність відвідування.

За функціональними особливостями рекреаційну діяльність у лісах можна поділити на такі види: *лікувальну, оздоровчу, спортивну, туристичну, утилітарну, пізнавальну*. Залежно від виду вона може проходити організовано з використанням стаціонарних закладів – санаторіїв, профілакторіїв, будинків відпочинку, дачних та садових ділянок, спортивних і туристичних баз і неорганізовано.

Досить розповсюдженою є *рекреаційно-оздоровча діяльність*. Вона охоплює усі вікові групи населення. Сприяє зниженню нервових і фізичних втом, профілактиці захворювань, відновленню фізичного і духовного потенціалу людини. Відбувається у парках, лісопарках, лісах зелених зон, а також в приміських і інших лісах, що використовуються для відпочинку. Базується на стаціонарних об'єктах відпочинку, а також може здійснюватись неорганізовано. Рекреаційно-оздоровча діяльність тісно переплітається з іншими видами відпочинку.

Рекреаційно-спортивна діяльність об'єднує заняття спортом, включаючи спортивно-утилітарні види – мисливство, риболовлю, і здійснюється в лісах (водоохоронних і експлуатаційних), в основному закріплених за мисливськими, риболовними і лижно-спортивними базами.

Рекреаційно-туристична діяльність пов'язана з подорожами і походами з метою активного відпочинку і пізнання природи.

Рекреаційно-утилітарна діяльність – це поєднання відпочинку із збиранням грибів, ягід, заняття садівництвом і городництвом на садово-дачних ділянках. Це наймасовіший вид відпочинку. Організовано він відбувається на стаціонарних об'єктах – ділянках колективних садів, неорганізовано – в приміських та інших лісах у сезон збору ягід і грибів.

Рекреаційно-пізнавальна діяльність здійснюється у дендраріях, ботанічних садах, інших цінних природних об'єктах, де людина може підвищити свій рівень знань у сфері природничих наук і охорони природи.

З точки зору рекреаційного лісовикористання найбільш важливими характеристиками є лісистість, породний склад, бонітет, різноманітність ландшафтів, рослинного покриву, його ярусність, фітонцидність, естетичність пейзажів, частота їх змінюваності, заболоченість територій, рельєф, наявність грибних і ягідних місць, водойм, транспортна та пішохідна доступність, наявність елементів рекреаційного благоустрою, медико-географічні особливості району.

Лісові ресурси використовуються для таких основних занять:

– туризм і спорт – масовий пішохідний і лижний туризм, види лижного спорту, автотуризм, кінний спорт, спортивне та ліцензійне мисливство, спортивне орієнтування, радіоорієнтування;

– загальнооздоровчий відпочинок – пішохідні прогулянки, спортивні ігри, пікнік, лижні прогулянки;

– любительські промисли – збір грибів, ягід, лікарських рослин, колекцій лісових порід;

– лікування кліматичне, фітолікування, відтворення фізичних і моральних сил шляхом споглядання естетичних пейзажів (відеорекреація).

1.9. Лікувально-оздоровчі засоби кліматотерапії. Основні біометеорологічні фактори

Умовно атмосферні фактори поділяють на три групи: метеорологічні (хімічні, фізичні), радіаційні (сонячні, космічні), телуричні (земні). Як відомо, на організм людини безпосередньо впливають фізико-хімічні фактори атмосфери.

До хімічних факторів відносять гази повітря, які входять до складу атмосферного повітря. Вони завжди постійні і не залежать від широти і висоти місцевості. Азот займає приблизно 78 % обсягу, кисень – 21 %, аргон – 0,93 %. Інші одноатомні гази – неон, гелій, криптон та ін. займають менше 1 % обсягу. До природних домішок атмосферного повітря відносять вуглекислий газ, озон, іони, пару води.

До *фізичних (метеорологічних)* факторів відносять температуру повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, а також такі атмосферні явища, як хмарність, опади, вітер. Температура повітря визначається переважно сонячною радіацією, у зв'язку з чим відмічаються періодичні (добові і сезонні) зміни температури.

Температура є однією з найважливіших характеристик погоди і клімату. За температурним режимом виділяють три великі групи погодних умов: 1) безморозні, 2) погодні умови з переходом температури повітря через 0°С і 3) морозні погодні умови. Несприятливо на людину можуть впливати екстремальні (максимальні і мінімальні) значення температури, а також значні її коливання.

Атмосферний тиск вимірюється у мілібарах (мбар) або міліметрах ртутного стовпчика (мм рт. ст.). За системою СИ атмосферний тиск визначається у паскалях (Па) або кілопаскалях (кПа); 1013 мбар (760 мм рт. ст.) дорівнює 101,3 кПа; 1 мбар=108 Па. Нормальний або стандартний атмосферний тиск – це середній тиск на рівні моря при температурі повітря 0°С. Він дорівнює 760 мм рт. ст., або 1013 мбар (101,3 Па). По мірі підйому тиск знижується на 1 мм рт. ст. з кожними 11 м висоти. Тиск повітря характеризується частими неперіодичними коливаннями, які пов'язані зі зміною погоди.

Вологість повітря характеризується трьома основними величинами – пружністю пари (мбар) і відносною вологістю, тобто процентним співвідношенням пружності (парціального тиску) водяної пари в атмосфері до пружності максимального насичення при даній температурі, а також абсолютною вологістю (в грамах на кубічний метр). Різниця між повністю насиченою і фактичною пружністю водяної пари за даної температури називається дефіцитом вологи, а за температури тіла людини (37°С) – дефіцитом фізіологічної вологості. У метеорологічних даних, звичайно, вказується відносна вологість. Повітря вважається сухим при вологості менше 55 %, помірно сухим – при 56–70 %, вологим – при 71–85 %, дуже вологим (сирим) – вище 85 %.

Сонячний і космічний вплив. Вони належать до радіаційних факторів атмосфери. При оцінюванні так званих земних умов, крім основних кліматичних факторів, враховують геліогеофізичні фактори і електромагнітні поля, а також оптичне, електричне та акустичне явища в атмосфері. Сонячне випромінювання складається з постійно діючого «спокійного» випромінювання, яке включає інфрачервоні, світлові й ультрафіолетові хвилі та електрично заряджені частинки (корпускуляри). Сонячна радіація, яка надходить безпосередньо від Сонця, називається прямою, від небесного схилу – розсіяною, від поверхні різних предметів – відображеною. Сума всіх цих видів радіації, яка падає на горизонтальну поверхню, називається сумарною радіацією. З інших видів випромінювання найбільшого значення для організму людини набувають космічні промені, які попадають в атмосферу з космічного простору.

Одним з основних провідників впливу Сонця на Землю є геомагнітне поле. Досить часто наслідком збільшення сонячної активності є магнітосферні бурі, під час яких спостерігаються потужні полярні сяйва, сильні геомагнітні та іоносферні бурі, збільшення густини потоку рентгенівського випромінювання, а також мікропульсація різних наднизькочастотних електромагнітних хвиль та ін.

В організмі не знайдено спеціальних рецепторних зон, які б сприймали електромагнітні коливання. Однак є достовірні відомості про вплив природних магнітних полів на вищі центри

нервової і гуморальної регуляції, на біотоки мозку і серця, на проникність біологічних мембран, на властивості водних і колоїдних систем організму.

Встановлено, що всі чотири класи магнітних хвиль (малі, помірні, великі і дуже великі) значною мірою (на 2–5 порядків) перевищують порогові значення енергії рецепторних зон.

Встановлена важлива роль атмосферної електрики в життєдіяльності живих організмів. Багато фізіологічних і патологічних процесів, викликаних погодними умовами, пов'язують з цим явищем. Атмосферна електрика – сукупність електричних явищ, які відбуваються в атмосфері і характеризуються такими параметрами: а) градієнтом потенціалу; б) позитивною, негативною, сумарною провідністю повітря; в) коефіцієнтом уніполярності; г) вертикальним струмом провідності.

Аерохімічні властивості амосферного повітря. Концентрація органічних домішок у повітрі коливається залежно від сезону року, погодно-метеорологічних умов, досягаючи максимуму в літні, мінімуму – в зимові місяці. За характером впливу на тканинне дихання вони поділяються на дві групи: пригнічуючі і стимулюючі окисно-відновні процеси в організмі. Леткі речовини деяких порід дерев (сосна, ялина) не тільки пригнічують тканинне дихання, але і сприяють утворенню аерофонів переважно позитивного знаку. Леткі речовини, які виділяються тополею, дубом, березою, сприяють підвищенню окисно-відновних процесів в організмі. Повітря поблизу цих дерев насичене аерофонами негативного знаку. Загальні окисні властивості кисню визначаються концентрацією терпенів, озону, аерофонів і ін. Повітря лісу містить у 200 разів менше бактерій, ніж повітря міст. 1 га хвойного лісу виділяє в атмосферу за добу близько 4 кг, а 1 га листяного лісу – близько 2 кг летких органічних речовин, які володіють фітонцидними властивостями.

Атмосферний озон, який постійно проникає в приземний шар з верхніх шарів атмосфери, є безпосереднім показником чистоти повітряного середовища. Завдяки хімічній активності озон володіє вираженою бактерицидною і дезодоруючою дією. Одночасно, вступаючи в хімічні реакції із забруднювачами повітря, озон може сприяти розвитку так званого фотохімічного смогу. В цих випадках концентрація озону може досягати 200–300 мг/м3.

1.10. Методи кліматотерапії

Під *кліматотерапією* розуміють використання впливу різних метеорологічних факторів і особливостей клімату даної місцевості, а також спеціальних кліматичних дій (процедур) з лікувальною і профілактичною метою. У поняття кліматотерапії включається ряд елементів.

1. *Вплив зміни кліматичних районів.* Приїзд хворого на курорт, який відрізняється сприятливими кліматичними умовами з точки зору впливу на патологічний процес, є важливим елементом кліматотерапії. У цьому випадку кліматичні умови полегшують функціонування організму, поступово тренують його механізми адаптації, розширюють можливості компенсації порушених функцій. Зміна кліматичних районів може діяти стимулюючим чином, змінити реактивність організму і викликати зміни в проходженні хвороби, що має значення при повільних патологічних процесах і сприяє їх зникненню.

2. *Вплив метеорологічних умов* у звичних для хворого кліматичних умовах (приміські санаторії, будинки відпочинку тощо). Лікування на курортах, які не відрізняються за кліматичними умовами від постійного місця проживання, має значення для хворих з ослабленими адаптаційними механізмами, які різко реагують на зміну кліматичних районів.

3. В поняття кліматотерапії включається *застосування спеціальних кліматотерапевтичних процедур*: повітряних і сонячних ванн, сну на повітрі, таласотерапії (сон на березі моря, морські купання), під час яких досягається максимальний вплив кліматичних факторів на хворих.

Лікувальна дія клімату може використовуватись для профілактики і лікування захворювань у будь-яких кліматичних районах. Лікування кліматом складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості і спеціальних кліматопроцедур. До спеціальних методів кліматотерапії належать: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.

Аеротерапія – лікувальний і профілактичний вплив відкритого свіжого повітря – важливий метод, який можна застосовувати у будь-яких кліматичних районах у всі пори року. Аеротерапія є основою кліматолікування, складовою частиною санаторно-кліматичного режиму. Вплив свіжого повітря під час прогулянок, екскурсій, спортивних ігор тощо є елементом аеротерапії, кліматичним фоном, на якому найефективніше діють спеціальні види аеротерапії. До них відносять:

- тривале перебування (включаючи сон) на відкритих верандах, балконах тощо;
- перебування (сон) на березі моря є різновидом аеротерапії, під час якого на організм людини діє морське повітря, насичене морськими солями, озоном, фітонцидами морських водоростей (морська аеротерапія);
- повітряні ванни – дозована дія свіжого повітря на організм повністю або частково оголеної людини. Фізіологічна дія аеротерапії пов'язана з підвищеним забезпеченням організму киснем та з ефектом охолодження. При аеротерапії змінюється функція зовнішнього дихання, збільшується надходження кисню в тканини, нормалізуються функції організму і насамперед центральної нервової системи.

Геліотерапія – застосування сонячних променів з лікувальною і профілактичною метою. Основним дієвим фактором у геліотерапії є енергія електромагнітного (світлового) випромінювання Сонця в діапазоні довжин хвиль 290–3 000 нм, який містить основну частину загального потоку сонячної радіації і, проходячи через атмосферу, досягає земної поверхні в послабленому вигляді. Випромінювання цього діапазону за міжнародною класифікацією поділяють на три частини: ультрафіолетову –УФ (коротше 400 нм), видиму (400–760 нм), інфрачервону – 14 (довше 760 нм). Зі свого боку УФ-радіацію поділяють на довгохвильову частину – УФ-А (315–400 нм), короткохвильову – УФ-В (280–315 нм) і УФ-С (коротше 280 нм), яке затримується атмосферою.

При геліотерапії на тіло людини діє сонячна радіація, яка випромінюється або безпосередньо від Сонця (пряма радіація), або від небесного простору (розсіяна радіація), або від поверхні

різних предметів (відбита радіація). Органи, які безпосередньо сприймають сонячну радіацію, – це шкіра і очі. В основі фізіологічної дії сонячних променів лежать різні фотохімічні реакції, особливості яких залежать від довжини хвиль і енергії поглинутих квантів діючого випромінювання. Енергія ІЧ-променів залежно від довжини хвилі поглинається тканинами на глибину від 3 нм до 4 см, тоді як УФ-випромінювання не проникає глибше 0,5–1 мм. ІЧ-промені в основному мають теплову дію. УФ-промені володіють складнішою дією, викликаючи зміни в тканинах. Безпосередня дія УФ-випромінювання визначає бактерицидний ефект сонячної радіації. Поглинута тканинами енергія кванта УФ-випромінювання викликає збудження атомів і молекул та перехід електронів з однієї орбіти на іншу, відрив їх від атома або молекули (фотоелектричний ефект). Ці процеси приводять атоми і молекули тканин організму в новий, фізично змінений стан, при якому збільшується запас їх енергії і можливість вступати в хімічні реакції. Вітаміноутворююча дія геліотерапії пов’язана з перетворенням у шкірі під впливом УФ-променів провітаміну D (7-дегідрохолестерину) у вітамін D3.

Видиме випромінювання має сигнальний характер і через посередництво органу зору рефлекторно визначає добовий біологічний ритм активності людини, слугує джерелом рефлекторної і умовно рефлекторної діяльності.

Сонячне випромінювання є потужним засобом профілактики і лікування ряду захворювань і патологічних станів. Воно збільшує працездатність людини, підвищує опірність до різних інфекцій і простудних захворювань, прискорює загоювання ран і виразок, підсилює тканинне дихання, затримує розвиток атеросклерозу тощо.

Залежно від фізичних умов освітлення сонячним промінням сонячні ванни поділяють на ванни сумарної, розсіяної, послабленої радіації. Крім того, розрізняють загальні і місцеві сонячні ванни. При загальних сонячних ваннах сумарної радіації людина опромінюється прямими променями всіх ділянок сонячного спектру. Різновидом загальних сонячних ванн є інтермітуючі (переривчасті) ванни. Під час здійснення цієї процедури опромінення певної тривалості 2–3 рази переривається на 10–20 хв і більше.

Переривчасте опромінення порівняно з не переривчастим має м'якший вплив на організм. Загальні сонячні ванни послабленої радіації проводяться під тентами і екранами, які знижують інтенсивність сонячного випромінювання, що падає на пацієнта, наприклад, під жалюзійним екраном. При загальних сонячних ваннах розсіяної радіації виключається дія прямими променями Сонця, і хворий підлягає дії сонячної радіації, яка йде з небосхилу. Дія сонячних ванн розсіяної радіації м'якша, оскільки тепловий ефект прямих сонячних променів виключений або значно обмежений, а біологічна дія УФ-променів, отримана від розсіяної радіації, порівнюється з дією прямої сонячної радіації. При місцевих сонячних ваннах опромінюються окремі ділянки тіла (сонячний «комірець», «пояс» тощо). Для сонячних ванн концентрованої радіації застосовуються рефлектори із дзеркалами різних конструкцій.

Дозування сонячних ванн сумарної сонячної радіації проводиться в калоріях або біодозах. Застосовуються три основні режими сонячних опромінень. Вихідна доза, яку умовно називають також лікувальною, становить 5 кал/см , або 210кДж/м2 (1/4 біодози).

Таласотерапія як один з методів кліматотерапії має різне тлумачення. У широкому розумінні таласотерапія включає використання з метою загартовування і лікування різних кліматичних, бальнеологічних і гідротерапевтичних факторів, пов'язаних з перебуванням біля моря. У такому розумінні таласотерапія, по суті, примикає до кліматотерапії, оскільки в неї включається і аеротерапія, і геліотерапія. Правда, аеротерапія на березі моря має свої особливості як щодо впливу на організм (дія морських солей, аерофонів), так і щодо організації. У вужчому розумінні таласотерапія включає в себе морські купання. Цей вид кліматобальнеологічного впливу є специфічним для таласотерапії і має найбільший ефект.

Фізіологічна дія морських купань на організм пов'язана з термічними, механічними і хімічними факторами. Термічний вплив залежить від охолодження, оскільки температура води в морі нижча, ніж температура тіла. Чим нижча температура води, тим більша тепловтрата і тим сильніша фізіологічна дія купання.

Механічна дія проявляється тиском морських хвиль на тіло, робиться своєрідний «гідромасаж», в результаті чого покращується стан шкіри, її еластичність. Людині в морі потрібно протистояти рухливій масі води. Удари хвиль підсилюють м'язову роботу, яка витрачається на те, щоб зберегти рівновагу тіла у воді. Хімічний вплив залежить від розчинених у воді солей, які осідають на шкірі, подразнюють її рецептори, продовжуючи викликати відповідні реакції і підтримуючи протягом певного часу викликану при купаннях реакцію. Ця подразнювальна дія залежить від якісного і кількісного складу морської води. Вона містить катіони натрію, калію, магнію, кальцію, аніони хлору, брому та ін. Відоме значення має вплив бактеріальної флори і фітонцидів морських водоростей. Сильну дію при купаннях має повітря і сонячна радіація, особливо УФ-частина спектру, яка проникає у воду на глибину до 1 м, а також підвищена іонізація морського повітря. Велике значення має емоційно-психологічна дія купання. Краса моря, незвичні обставини, відчуття радості, пов'язане з купанням, – усе це підвищує настрій, загальний тонус організму. Купання веде до тренування нервово-гуморальних, серцево-судинних та інших механізмів терморегуляції, обміну речовин, дихальної функції, підвищує життєвий тонус організму, його адаптивні можливості, має виразну загартовувальну дію.

Купання у басейні з морською водою має багато спільного з купанням у морі. Значною мірою зберігаються хімічна дія морської води і тренувальний вплив плавання. Одночасно, порівняно з купаннями в морі, слабше виражений гідромасаж у зв'язку з відсутністю хвиль, а також охолоджувальна дія у зв'язку з вищою і стабільною температурою води.

Купання в озері або річці є менш активним порівняно з морськими купаннями.

Великого поширення набуло одночасне здійснення різних видів лікувальної фізичної культури з одночасним прийманням кліматичних процедур: повітряних і сонячних ванн, тривалим перебуванням на свіжому повітрі. До методів співвикористання кліматотерапії належать плавання, лікувальна гребля, катання на морських (річкових) велосипедах, дозована ходьба, прогулянки

пішки (ближній туризм), спортивні ігри, гімнастика (на пляжі, спортплощадці), катання на велосипедах, ковзанах, лижах тощо. Співвикористання кліматичних дій з лікувальною фізичною культурою підсилює загартовувальний і тренувальний ефект цих процедур, сприяє підвищенню опірності організму хворобам і має велике лікувальне і профілактичне значення.

Карстові печери. Мікроклімат карстових печер з лікувальною метою використовується порівняно недавно. Перші відомості про сприятливу дію цього природного фактора на хвору людину відносять до періоду Другої світової війни. У Німеччині (Клутертсберг) під бомбосховище була використана карстова печера. Хворі на бронхіальну астму, попадаючи в цю печеру, помічали покращення стану здоров'я, послаблення або повне припинення астматичних нападів. Відомості про лікувальні властивості мікроклімату карстових печер щодо хворих на бронхіальну астму були підтверджені подальшими спостереженнями, проведеними в Австрії, Угорщині, Німеччині.

Зміни, які спостерігаються в організмі хворих під час перебування в карстовій печері, обумовлені комплексною дією спелеофакторів. Під впливом помірно зниженої температури повітря дещо підсилюється тепловіддача з поверхні тіла як конвекційним, так і радіаційним шляхом, що стимулююче впливає на механізм теплопродукції, викликає підсилення окислювальних процесів із всіма супутніми фізіологічними змінами з боку дихання, кровообігу і тканинного газообміну. Під впливом прохолодного повітря відбувається звуження периферійних судин і перерозподіл крові з периферії до внутрішніх органів, що позитивно впливає на кровообіг останніх.

Вдихання помірно холодного повітря позитивно впливає на всі показники альвеолярної вентиляції, що сприяє покращенню газообміну в легенях. Сприятливим фактором, з точки зору впливу на внутрішнє дихання, є також низька фізіологічна відносна вологість, яка сприяє підсиленню вологовіддачі з дихальної поверхні легень і кращій оксигенації артеріальної крові.

Певне значення з точки зору впливу на внутрішнє дихання відіграє збільшення в карстовій печері вуглекислого газу. Спостереження показали, що вдихання газової суміші із вмістом CC>2 0,53 % за об'ємом у хворих на бронхіальну астму викликає

поглиблення і зменшення частоти дихання. Важливим елементом мікроклімату карстової печери є високий ступінь іонізації повітря. Вдихання повітря, що містить значну концентрацію легких іонів, має сприятливу дію на функціональний стан нервової і серцево-судинної систем, на різні види обміну, сприяє покращенню клінічного стану хворих на бронхіальну астму і гіпертонічну хворобу.

Значна роль відводиться і радіоактивності повітря. Під впливом радону і продуктів його розпаду, що використовуються у терапевтичних дозах, відбувається зниження артеріального тиску, пульсу, зменшення інтенсивності запального процесу, спостерігаються позитивні зміни в імунологічній реактивності організму.

Соляні шахти. Одним з видів спелеотерапії є дія на хворих мікрокліматом соляних шахт, особливістю яких є вміст високодисперсних аерозолів хлориду натрію, постійна температура повітря, відсутність у повітрі шкідливих домішок і мікроорганізмів, мала швидкість руху повітря, певне співвідношення вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутність шуму. Спелеотерапія в умовах мікроклімату соляних шахт полягає у систематичному дозуванні протягом перебування у них хворих. Специфічні властивості мікроклімату соляних шахт визначили їх застосування для лікування хронічних неспецифічних захворювань легень і насамперед бронхіальної астми. Досвід застосування цього виду кліматотерапії під час лікування бронхіальної астми є в селищі Солотвино Закарпатської області. Шахта, у вигляді складної інженерної споруди, є підземним відділенням лікарні і розміщена на глибині 300 м від поверхні землі в товщі соляного пласту і має водопровід, каналізацію, електроосвітлення, вентиляційну систему, що забезпечує регенерацію мікроклімату і провітрювання палат, телефонний зв’язок і ліфт для піднімання і опускання хворих. Мікрокліматичні умови солотвинської соляної шахти характеризуються такими параметрами: температура повітря становить 23–24°С, відносна вологість – 20–60 %, швидкість руху повітря – до 0,2 м/с, вміст високодисперсних аерозолей хлориду натрію – 0,5–5 мг/м3, з яких 70–80 % частинок мають розміри менше 5 мкм. Вміст кисню дорівнює 20,7 % за об’ємом, вуглекислого газу – 0,03 % по об’ємом, атмосферний тиск – 750–775 мм рт.ст. Рівень шуму в шахті не перевищує 25 дБ. Повітря не містить патогенних мікробів і алергенів.

1.11. Методи бальнеології в оздоровленні організму людини. Фізико-хімічні властивості мінеральних вод

Забарвлення води може вказувати на характер порід, по яких вона рухається. Чиста питна вода не повинна мати забарвлення. Колір води, яка застосовується для лікувальних ванн, нормами не регламентується.

Прозорість – одна з вимог, яка висувається до питної води. Згідно з нею питна вода може містити завислі речовини в незначній кількості. Оскільки будь-яке помутніння впливає на смакові якості, мутна вода шкідлива для здоров'я. За ступенем прозорості воду умовно поділяють на прозору, злегка мутну, мутну і сильно мутну. Прозорість води, яка використовується для лікувальних ванн, так само як і колір, нормами не регламентується.

Запах води вказує на можливе забруднення її різними речовинами органічного і мінерального походження, на більший вміст у ній заліза; запах сірководню свідчить про те, що вода піднімається з великих глибин. Питна вода не повинна мати ніякого запаху, особливо запаху гнилі, оскільки він робить її непридатною для споживання. Неприємний також болотний, рибний запах і багато інших. Ці вимоги висуваються до води, яка використовується з метою питного водоспоживання.

Смак води має велике значення для пізнання генезису підземних вод. Солонуваті або солені підземні води дають можливість говорити про їх зв'язок з соленосними відкладами або з породами, які містять підвищений вміст солей, чи показують на глибинне походження вод. Кислий смак води може вказувати на наявність у воді вільних кислот (сіркової або вугільної). У першому випадку це буває пов'язано з присутністю сульфідних мінералів у водовміщуючих породах або покладами сульфідних руд на глибинах, з якими стикаються при своєму русі підземні води, у другому – з проходженням зон тектонічних порушень, по яких піднімається на поверхню вуглекисла вода.

Густина. Як відомо, дистильована вода при температурі 4°С має густину, рівну одиниці. Але природна підземна вода завжди містить у собі деяку кількість мінеральних речовин, які попадають у неї з повітря разом із атмосферними опадами і в результаті розчинення і вилуговування порід, з якими вона стикається при русі в надрах земної кори. Тому її густина завжди більша за одиницю, причому чим більше в ній розчинених речовин, тим більша її густина.

Температура. Постійна температура підземної води вказує на те, що вода піднімається з досить великих глибин, на які не впливають зміни температури повітря за порами року; дуже низька температура підземної води характерна для областей розвитку зон багаторічних мерзлих порід; температура води, близька до температури повітря певного пункту, вказує на неглибоке її залягання від поверхні землі. Виходи на поверхню теплих або гарячих підземних вод майже завжди свідчать про походження на схожих ділянках зон розривних порушень. Нарешті, температура підземної води, близька до температури поверхневих водотоків, вказує на тісний взаємозв'язок їх між собою і на живлення ґрунтових вод річковими. Питна вода вважається смачною і має освіжаючі властивості, якщо її температура коливається у межах 7–11°С, не нижче 5°С і не вище 15°С.

Концентрація водневих іонів у підземних водах невелика, але її значення велике. Вона дозволяє визначати форми стану у воді вуглецевої, кремнієвої, сірководневої і фосфорної кислот, насиченість води слабими основами; з'ясувати умови розвитку біологічних і хімічних процесів, які відбуваються у водовміщуючих товщах земної кори. Концентрація водневих іонів залежить від температури води, ступеня її мінералізації, характеру розчинених у ній речовин, від співвідношення кількості вугільної кислоти та іонів НСО і дисоціації органічних кислот. У водах, які мають нейтральну реакцію, pH дорівнює 7, при кислій реакції pH менше 7, при лужній більше 7. За стандартну температуру при експериментальних визначеннях pH приймають 18°С, при якій нейтральна вода має pH = 7,07.

1.12. Основні бальнеологічні групи мінеральних вод

Мінеральні води мають широке розповсюдження у товщі земної кори, заповнюючи пори і тріщини в гірських породах. Процеси формування мінеральних вод підлягають певним закономірностям. У результаті геологорозвідувальних робіт виділені області-зони, в яких утворюються мінеральні води (або їх групи) певного іонного сольового і газового складу з наявністю тих чи інших мікрокомпонентів, температури тощо. Ці області отримали назву «провінцій» мінеральних вод. На сьогодні виділено 9 основних бальнеологічних груп мінеральних вод, а всередині груп – різні гідрохімічні типи.

I. Мінеральні води, дія яких визначається іонним складом і мінералізацією.

II. Вуглекислі води.

III. Сірководневі (сульфідні) води.

IV. Залізисті води.

V. Бромні, йодні і йодобромні води.

VI. Кременисті термальні води.

VII. Миш'яковмісні води.

VIII. Радонові (радіоактивні) води.

IX. Борвмісні води.

Для віднесення мінеральних вод до тієї чи іншої бальнеологічної групи використовується сукупність кількісних показників і ознак: 1) загальна мінералізація вод (сумарний вміст розчинених компонентів); 2) іонний склад мінеральних вод; 3) газовий склад і газонасиченість; 4) вміст у водах терапевтичне активних компонентів (мінеральних і органічних); 5) радіоактивність вод; 6) активна реакція води, яка характеризується величиною pH; 7) температура вод.

До питних лікувально-столових вод належать води з мінералізацією від 1 до 10 г/л, до лікувальних – від 10 до 15 г/л (або з мінералізацією <10 г/л за наявності в них бальнеотерапевтичних кількостей миш'яку, бору і деяких інших біологічно активних компонентів). В окремих випадках як лікувальні використовуються води з мінералізацією більше 15 г/л в строго дозованих кількостях.

1.13. Лікувальні грязі і мінеральні водойми

Лікувальні грязі, або пелоїди – це природні органо-мінеральні колоїдальні утворення (намулові, торфові, сопкові та ін.), які володіють високою теплоємністю і теплоутримуючою здатністю і містять терапевтичноактивні речовини (солі, гази, біостимулятори тощо) і живі мікроорганізми. Всі лікувальні грязі мають виражену терапевтичну дію і застосовуються у вигляді різних лікувальних процедур – аплікацій (загальних і місцевих), грязерозчинних ванн, суспензій, використовуються у поєднанні з фізичними процедурами (гальваногрязь, електрофорез грязьового розчину), а також у вигляді різних грязьових препаратів. Лікувальні грязі генетично поділяються на чотири основні групи: торфові, сапропелеві, намулові сульфідні і сопочні.

Торфові грязі – органогенні болотні відклади, які утворилися у результаті часткового бактеріального розкладу рослин-торфоутворювачів в умовах надмірної вологи і слабкого доступу кисню. Ці грязі містять, звичайно, органічних речовин більше 50 %, а ступінь їх бактеріальної переробки (степінь розкладу) становить 40 % і більше.

Сапропелеві грязі – намули переважно прісних водойм, збагачені органічною речовиною (більше 50 %), які утворилися у результаті багаторазової макро- і мікробіологічної переробки водних рослин і тварин.

Намулові сульфідні грязі – намули переважно солених (мінеральних) водойм, відносно збіднені органічною речовиною (менше 10 %) і здебільшого збагачені сульфідами заліза і водорозчинними солями.

Сопкові грязі – напіврідкі глинисті утворення, які формуються у нафтогазоносних областях у результаті руйнування і перетирання гірських порід, вичавлюваних по тектонічних тріщинах газами і напірними водами. Іноді до лікувальних грязей помилково відносять озокерит, парафін, різні глини і деякі інші речовини, що використовуються у медицині. На відміну від грязей вони не мають вільної (порової, капілярної) води або не містять

живих мікроорганізмів, органічних речовин тощо й утворюють самостійні види теплотерапії – парафінолікування, глинолікування, озокеритолікування та ін.

Біологічний склад лікувальних грязей чітко пов'язаний з умовами їх формування і багато в чому визначає як хімічний склад, так і лікувальні властивості. Грязьова мікрофлора відіграє основну роль у руйнуванні і переробці відмерлих рослин і тварин, формуючи груповий і елементарний склад органічних речовин, сприяє збагаченню грязей киснем та іншими газами, надає їм бактерицидних і адсорбційних властивостей, бере участь у процесах регенерації грязі. Кількість бактерій, визначена методом прямого мікроскопіювання, може досягати в 1 г лікувальної грязі декількох мільярдів, становлячи 2–6 % усієї органічної маси.

Хімічний склад лікувальних грязей. Лікувальна грязь як природне утворення є складною фізико-хімічною системою, окремі компоненти якої знаходяться у динамічній рівновазі між собою. Розкладена органічна речовина (гумус, аморфний детрит і водорозчинні сполуки), звичайно, становить основну частину органічної маси пелоїдів – 80–90 % і рідко знижується до 50–60 %. Хімічний склад органічних речовин лікувальних грязей досить складний і залежить від біологічного складу вихідного матеріалу, характеру і кратності його біологічної переробки. Найважливішими компонентами органічних речовин є бітуми 4–20 % органічної маси, водорозчинні 1–12 %, легкогідролізні 8–52 %, гумінові 17–60 %, важкогідролізні 2–14 %, целюлоза 1–9 %, негідролізний залишок (лігнін) 9–31 %. За наявності органічних речовин нафтового походження у їх складі з'являються нафтенові кислоти, асфальтени тощо. Розкладена органічна речовина в своїй більшості є колоїдною, входить до гідрофільно-колоїдного комплексу і надає грязям добрих теплових і в'язко-пластичних властивостей. Багато органічних речовин мають велике лікувальне значення (бітуми, гумінові кислоти, жирні кислоти, амінокислоти та ін.).

Мінеральна (зольна) частина лікувальних грязей складається з багаточисленних нерозчинних у воді мінералів і сполук, важко- і легкорозчинних солей, а також інших сполук. Ці мінеральні речовини можуть міститись у грязях в різному стані – у вигляді твердих частинок, гелю, розчинених у воді іонів і газів.

З нерозчинних у воді речовин у мінеральній частині грязей переважають глинисті породи, глинисті мінерали, мінерали групи кремнезему, різні вапняки і доломіти. Зустрічаються також залізовмісні руди і мінерали. Сполуки алюмінію завжди присутні як частина глинистих порід. Крім того, в мінеральному складі грязей присутні в невеликій кількості сполуки сірки, марганцю, фосфору, азоту і в мікродозах кобальт, свинець, молібден, йод, бром, уран та ін. Розчинені у воді речовини (в основному мінерали і солі) можуть міститись у лікувальних грязях як в розчиненому стані – в грязьовому розчині, так і у вигляді осаду (кристали, порошок, прошарки).

Гази в лікувальних грязях містяться здебільшого в невеликій кількості і утворюються як за рахунок біологічних процесів, так і в результаті хімічних реакцій. Гази можуть бути в грязях у вільному стані (в порах і капілярах рослинних решток, а також на поверхні твердих мінеральних частинок), частіше в розчиненому стані. Серед газів, які зустрічаються у грязях, потрібно відмітити сірководень, вуглекислий газ, метан, азот, кисень і ін.

За вмістом органічних речовин пелоїди поділяються на органічні (торфи і сапропелі), де органічних речовин більше 10 % від сухої речовини, і мінеральні (намулові сульфідні і сопкові грязі), де цих речовин менше 10 %. За зольністю розділяють тільки органічні грязі. Торфи ділять на низькозольні (менше 5 %), середньозольні (5-20 %) і високозольні (20–50 %). Крім того, виділяють торфові землі або землисті торфи (із зольністю 50–90 %). Сапропелі поділяють на низькозольні (<30 %), середньозольні (30–60 %) і високозольні (60–90 %).

За вмістом водорозчинних солей лікувальні грязі поділяють на прісноводні (мінералізація грязьового розчину до 1 г/л), низькомінералізовані (1–15 г/л), середньомінералізовані (15–35 г/л), високомінералізовані (35–150 г/л), насичені солями (150–300 г/л) і перенасичені солями (>300 г/л). За вмістом сульфідів пелоїди поділяють на безсульфідні (сума сульфідів менша 0,01 % від природної грязі), слабосульфідні (0,01–0,15 %), середньосульфідні (0,015–0,5 %) і сильносульфідні (>0,5 %).

За реакцією середовища виділяють ультракислі (pH<2,5), кислі (pH 2,5-5), слабокислі (pH 5-7), слаболужні (pH 7-9), лужні (pH>9). За компонентним складом золи розрізняють вапняковисті (CaCO3>30 %), залізисті (Pe2O3+PeO>2 %) і глинисті (5iO2>50 %) пелоїди.

Органічні грязі поділяють за біологічним складом нерозкладених органічних залишок. Так, сапропелі можуть бути водоростеві, зоогенові і торф'янисті (зокрема і гумусові), торфи низькозольні – верхові і перехідні лісового, трясовинного, лісо-трясовинного складу, торфи середньозольні і високозольні – усі низинні (вільховий, березовий, тростиновий, осиковий, сфагновий тощо).

Поверхневі мінеральні води, тобто води мінеральних озер, морів, океанів і їх заток хоча і не використовуються з лікувальною метою так широко, як підземні мінеральні води, все ж відіграють помітну роль як лікувальний засіб на багатьох курортах. За своїм походженням і умовами водно-сольового живлення мінеральні водойми можна поділити на 3 види: а) морські; б) материкові; в) материкові підземного водно-сольового живлення.

До морських водойм потрібно віднести океани і моря, а також їх затоки, лагуни, лимани і прибережні озера, які частково або повністю від них відділилися, але не втратили з ними гідродинамічного зв'язку. Материкові водойми поверхневого засолення – це найчастіше суфозійні, термокарстові, іноді тектонічні озера безстічних котловин, сольовий склад яких сформований за рахунок вилуговування солей і порід із ґрунтів поверхневими і ґрунтовими водами в зоні континентального засолення. Материкові водойми підземного водно-сольового живлення є озерами різноманітного походження (карстові і грифові воронки, стариці, ерозійні поглиблення, штучні пруди, кар'єри), які підживлюються напірними підземними мінеральними водами. Мінеральні води таких озер не є цілком поверхневими, а фактично є результатом змішування глибинних вод з ґрунтовими і поверхнево-стічними водами з їх частковою метаморфізацією.

Мінеральні водойми характеризуються великою різноманітністю величин мінералізації води і її сольового складу. Причому

в більшості з них і те, й інше зазнає значних змін у процесі історичного розвитку водойм, у багаторічних кліматичних циклах і навіть за сезонами року. Мінеральні води можна поділити на 3 гідрохімічних типи: хлорний, сульфатний, карбонатний (гідрокарбонатний).

Хлорні водойми формуються, коли в притоці переважає іон хлору, серед катіонів у таких випадках переважає натрій. Привнесені невеликі кількості гідрокарбонатів і сульфатів кальцію і магнію у міру зростання мінералізації випадають в осад, а в озерній воді накопичуються натрій і хлор. До хлорного типу відносять усі моря, океани та їх заплави, більшість материкових водойм підземного живлення, зокрема озера, які живляться підземними водами давньоморського генезису. Іноді в силу обмінної адсорбції частина катіонів натрію в хлорних озерах замінюється катіоном магнію, тому деякі хлорні водойми мають хлорний магнієво-натрієвий склад. Мінералізація води хлорних водойм досить різноманітна, наприклад, в океані – 35 г/л, в прибережних районах Чорного моря – 20–22 г/л, в Прибалтиці – 5–7 г/л, у Білому морі – 18–22 г/л, в затоках Охотського і Японського морів – 20–30 г/л, в Куяльницькому лимані – 50–100 г/л, в Сакському морі – 100–200 г/л тощо.

Сульфатні водойми – це озера з водою сульфатного, хлорно-сульфатного і сульфатно-хлорного натрієвого або магнієво-натрієвого складу, які формуються при надходженні в них значної кількості сульфатів і хлоридів натрію з незначним надходженням карбонатів і гідрокарбонатів. Основною умовою формування сульфатних водойм є переважання кальцію і магнію над гідрокарбонатами, що приводить до випадання в осад усіх привнесених в озеро гідрокарбонатів. У воді зростає вміст сульфатів, а також хлоридів. Мінералізація сульфатних водойм також різноманітна – від 10–15 до 200–300 г/л. Сульфатні озера зустрічаються у степовій частині Сибіру, в Казахстані, на півдні Європи.

Карбонатні водойми мають воду найрізноманітнішого аніонного складу: гідрокарбонатного, хлорно-гідрокарбонатного, сульфатно-гідрокарбонатного, а також гідрокарбонатно-хлорного і гідрокарбонатно-сульфатного. У катіонному складі переважає

натрій. Озера карбонатного типу формуються, коли у водах, що їх живлять, спостерігається надлишок гідрокарбонатів щодо кальцію і магнію. Це відбувається при вилуговуванні поверхневими і ґрунтовими водами карбонатних порід і ґрунтів та обмінної адсорбції катіонів кальцію і магнію з натрієм. Надлишок гідрокарбонатів при випаданні в осад $CaCO_3$ і $MgCO_3$ приводить до накопичення в озерній воді гідрокарбонатів і карбонатів натрію (соди), незалежно від кількості привнесених в озеро іонів хлору і сульфатів.

Контрольні питання

1. Дати визначення понять: рекреаційно-оздоровча діяльність, рекреаційний потенціал, рекреаційна галузь, рекреаційна індустрія. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
2. Дати визначення понять рекреаційні ресурси, рекреаційна діяльність, рекреаційний процес, рекреаційний регіон, рекреанти. Класифікація рекреаційних ресурсів.
3. Історія розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
4. Загальна характеристика закладів рекреаційно-оздоровчої діяльності.
5. Загальна характеристика організацій, що управляють функціонуванням рекреаційно-оздоровчої діяльності.
6. Нормативно-правова база рекреаційно-туристичної діяльності.
7. Теорії походження рекреації.
8. Розкрити підходи щодо визначення поняття «рекреація».
9. Загальна характеристика фізичної рекреації.
10. Основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми , засоби.
11. Класифікація рекреаційної діяльності. Її загальна характеристика.
12. Функції рекреації у суспільстві.
13. Стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.

14. Загальна характеристика розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.

15. Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації.

16. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

17. Методи фізичної рекреації.

18. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди.

19. Характеристики рекреації.

20. Форми та функції рекреації.

21. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.

22. Педагогіка вільного часу.

23. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

24. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови.

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

26. Раціональне харчування і здоров'я людини.

Тести: [1, 3, 5, 15, 24].

Список використаних джерел: [1, 4, 26, 27, 35, 41].

РОЗДІЛ ІІ
ПОНЯТТЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ, РЕКРЕАЦІЇ, КУЛЬТУРНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Що таке вільний час і дозвілля? Коли люди говорять про дозвілля, найчастіше вони мають на увазі вільний від роботи час. Проте учені – дослідники і менеджери, які працюють у сфері організації дозвілля населення, не ототожнюють ці поняття, хоча вони тісно пов'язані між собою.

Під дозвіллям сучасної людини маємо на увазі час, який вільний від необхідної праці у сфері суспільного виробництва, а також від відтворення людиною своїх життєвих функцій у рамках домашнього господарства і соціальних відносин.

Для визначення вільного часу окремої людини з його добового бюджету часу (24 години) необхідно відняти час, який він витрачає на:

– виробничо-трудові функції, включаючи дорогу до місця роботи і назад;

– фізіологічний відпочинок (нічний сон);

– оздоровчі і санітарно-гігієнічні потреби (включаючи ранішній туалет, гімнастику, прання білизни, миття посуду та ін.);

– закупівлю продуктів, їх приготування, їжу;

– придбання необхідних речей, товарів повсякденного вжитку і тривалого користування;

– виховання малолітніх дітей, невідкладну допомогу близьким людям (наприклад, догляд за хворим) та ін.

Частина доби, що залишається у розпорядженні людини після зазначених дій, може бути кваліфікована як його дозвілля, або «чистий» вільний час упродовж денного неспання. Саме цією частиною часу людина може розпорядитися на свій розсуд.

У будень частка вільного часу у працюючої людини відносно невелика, 1–3 години, а в деяких випадках – декілька хвилин. Цей час людина може збільшувати або скорочувати за рахунок деяких видів індивідуальної активності. Наприклад, господиня нерідко використовує своє дозвілля на домашні справи; хтось може зайнятися проблемами, пов'язаними з основною роботою, а хтось проведе час, нічого не роблячи.

У такий спосіб людина в змозі варіювати – збільшувати або зменшувати свій вільний час, витрачаючи його на заняття, не пов'язані з дозвіллям. Проте ці її можливості не безмежні. Якщо праця на виробництві або численні турботи по господарству виходять за раціональні рамки, то людина різко обмежує свій вільний час, що може викликати стрес із-за перевтоми. А люди, що проводять вільний час у будинку в пасивній бездіяльності, стримують свій розвиток, їх існування набуває одноманітного характеру.

Порівняно невеликий обсяг дозвілля у добовому ритмі характерний здебільшого для представників ділової сфери, у яких робочий час ненормований, а також для жінок, зайнятих на виробництві і які одночасно виховують малолітніх дітей або тих, що мають велику сім'ю. Крім того, у багатьох категорій працівників вільний час не чітко виражений, наприклад, у тих, хто тимчасово не зайнятий на суспільному виробництві, знаходячись у пошуках роботи, а також у тих, хто працює нестабільно або виконує роботу за договором вдома. Ці люди мають у своєму розпорядженні можливість вибирати на свій розсуд час для занять, пов'язаних або з трудовою діяльністю, або з сімейними обов'язками, або з дозвіллям. Найбільший обсяг вільного часу мають в своєму розпорядженні домогосподарки і найчастіше пенсіонери. У працюючих і непрацюючих людей частка дозвілля в обсязі добового часу помітно зростає у вихідні дні і у відпускний період. Багато громадян прагнуть використовувати ці дні переважно для рекреації та дозвілля, мінімалізуючи повсякденні навантаження і домашні справи.

Отже, поняття «дозвілля» і «вільний час» взаємозамінні. Проте вони не ідентичні за змістом. Коли говорять про вільний час, акцентується потенційна можливість варіативно використовувати його на що завгодно. Людина в цей період може зайнятися господарством, домашніми справами. Деякі люди проводять його неефективно (у стані «нічого нероблення», або в збиток власному здоров'ю, або порушуючи громадський порядок і дозвілля тих, хто їх оточує і ін.).

Уявлення, яке формується у будь-якій етнонаціональній культурі про призначення дозвілля, конкретніше, і основне, пов'язане з позитивною його оцінкою, з розумінням важливості його конструктивного змісту. Суспільство виходить з того, що людина повинна використовувати цей час насамперед на відновлення власного здоров'я і для внутрішнього розвитку.

2.1. Значення відпочинку і рекреації у житті людини

Потребу людини у відпочинкові викликає втома, точніше, вона – наслідок цієї втоми. Відпочинок дає змогу здійснити людині одну з фундаментальних своїх потреб у релаксації, розслабленні, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший.

Отже, потреба у відпочинкові зумовлена насамперед біологічною природою людського організму, його фізіологією, а також різними психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у відпочинкові невіддільна від її протилежної потреби – активності. У діяльності людей ці потреби реалізуються у ритмічному чергуванні активності – розслаблення, неспання – сну.

Як уже зазначено, в бюджеті добового часу людини обов'язково повинен бути період (найчастіше нічний час) для фізіологічного відпочинку, пов'язаного з повним розслабленням. Це непорушна умова відновлення сил, ліквідації стомлення, недопущення глибокої втоми. Фізіологічний відпочинок стає засобом відтворення життєвих функцій людини, займаючи вільний від роботи час. Цей різновид відпочинку, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, питті, гігієнічних процедурах), створюють умови для відтворення людської активності, тому вони не пов'язані з дозвіллям. Інша справа, що втомлена людина може вдень витратити частину вільного часу на пасивний відпочинок (дрімота, релаксація).

Поняття відпочинку набагато ширше за його фізіологічну основу, пов'язану з пасивною релаксацією. Відпочинок може бути реалізований через активні форми дозвілля, що пов'язані з актуалізацією соціальних і культурних ресурсів людини. Наприклад, як активна форма відпочинку розглядається заміна одного динамічного заняття іншим, а також зміна навколишнього оточення, зміна вражень, відвернення від повсякденних і одноманітних турбот і ін. Виключно ефективний активний відпочинок – заняття фізичними вправами, а також улюбленою справою, особливо в тому випадку, якщо вони насичені творчими елементами. Подібний відпочинок і відновні процеси надають людині можливість вибору різних занять у вільний час, включаючи і ті, які

мають яскраво виражений соціокультурний характер, наприклад, направлені на спілкування з іншими людьми, власний духовний розвиток, розкриття творчих можливостей, на заняття улюбленою справою (хобі) або фізичними вправами.

Звичайно, активний відпочинок проходить в інших формах, ніж відпочинок у стані сну і неробства, він супроводжується швидким і глибоким відновленням сил, його наслідки конструктивні і набувають стійкішого характеру. Для такого відпочинку здебільшого використовуються неробочі дні тижня, а також час відпустки. У період короткого або тривалого відпочинку, коли людина варіює вибір різних занять відповідно до своїх переваг, відбувається його ефективне оздоровлення, відновлюється працездатність. Отже, відпочинок у цілому має складну будову, впливаючи на різні (біофізіологічні, психологічні, соціокультурні) аспекти структури особи. Відпочинок лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи в цілому за їх рамки.

У широкому сенсі феномен відпочинку зближується з явищем рекреації (від латів. recreatю – повернення до здоров'я, відновлення). До недавнього часу поняття рекреації було малопоширеним, таким, що використовувалося лише у вузьких колах фахівців з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалося переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Тепер під рекреацією розуміють як біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються у процесі роботи, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення.

Рекреаційна активність людини відповідає, по-перше, її потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних

передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо у результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект виявляється у тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем у результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, але і на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці і відпочинку.

Культурне дозвілля – це і є таке проведення людиною вільного часу, який збалансований за різними видами рекреаційної, розвиваючої і розважальної активності, наповнений соціально значущим сенсом і оцінюється в даному суспільстві як узгоджене з вітчизняними традиціями і таке, що відповідає сучасним вимогам. Назва «Культурне дозвілля» відображає її конструктивний характер, а також високу суспільну й індивідуальну значущість. Це дозволяє сформулювати визначення культурно-дозвіллєвої діяльності.

Культурне дозвілля доцільно організованою і змістовно наповненою активністю великих груп людей або конкретної людини у вільний час, яке розвивається на базі людської потреби в зміні характеру діяльності, а також з цілями рекреації і соціально-культурного розвитку. Форми і види цієї діяльності людина вибирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості і рівень культурного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

Коли говорять про культурне дозвілля, мають на увазі насамперед те, що воно позначає сукупну активність багатьох людей, які потребують рекреації. Приватним моментом культурного дозвілля, його проявом і своєрідною одиницею вимірювання є дозвільне заняття, яке припускає залученість людини або багатьох

людей у конкретний цілісний процес. Цей процес може бути обмежений за часом від декількох хвилин (наприклад, прослуховування музичного звукозапису, участь у настільній грі) до декількох днів або тижнів (участь у туристському поході, святковому марафоні). Кожне заняття має свій темп і ритм, які задаються суб'єктами цієї активності, підпорядковані особливостям їх психології і духовним запитам.

2.2. Типи і види дозвілля

Можна виділити такі типи дозвілля:

- культурно-мистецький (знайомство з творами мистецтва, з історичними пам'ятками та ін.);
- освітньо-розвиваючий (навчання у вільний від роботи час, участь у роботі гуртків, відвідини просвітницьких заходів тощо);
- природно-рекреаційний (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами і спостереження за дикими тваринами);
- санаторно-оздоровчий і туристський (подорожі, відпочинок на курорті та ін.);
- спортивно-видовищний (безпосередні заняття спортом і спостереження за спортивними змаганнями);
- самодіяльно-любительський (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);
- розважальний та видовищний.
- Виділені найбільш поширені і доступні типи, безумовно, не вичерпують змістовних різновидів дозвільних занять, але дозволяють утворити новий, змішаний вигляд і різновиди дозвілля. Наприклад:
- народні ігри, спортивні заняття і ігри на свіжому повітрі (різновиди: рухливі ігри, ігри з м'ячем, плавання у відкритому водоймищі і ін.);
- любительські заняття на природі (похід, рибалка, охота);
- культурно-мистецький туризм (історичний, музейний туризм, відвідини міжнародних кінофестивалів, театрально-видовищних заходів і ін.).

Досить різноманітним і широко затребуваним є розважальний тип дозвілля – досягнення рекреаційних цілей через сприйняття певних видів і жанрів мистецтва. У розважальному відпочинку задіяно багато різновидів і форм народного мистецтва (елементів сміхової культури, бурлеск, весела музика та ін.), а також професійного мистецтва – буфонада, гротеск, естрадно-видовищні форми. Базовими компонентами розваг стають сміх (гумор, висміювання), святковий настрій, легка музика (пісенно-опередкового типу). Прагнення організаторів представити споживачам помпезну і масштабну розвагу породжує у сучасній індустрії дозвілля яскраве музичне видовище, що отримало назву шоу. Призначення культурної продукції і зміст дозвіллєвих занять набуває тут яскраво вираженого рекреаційного характеру, що не вимагає від людей серйозних інтелектуальних зусиль, не породжує складних відчуттів, хоча гострі переживання, радісні емоції в цьому випадку не протипоказані.

Розважальний тип дозвілля існує в таких видах і різновидах:

– карнавали, святкові гуляння і заходи (свято сміху, проводи зими, масниця і ін.);

– розважальні заходи в приміщеннях (циркові вистави, вечори гумору і сатири в концертних залах, капусники, розважальні шоу, скетчі на театральних підмостках);

– розважальні жанри мистецтва, видовищні види художньої продукції (комедії, комікси, детективи, тріллери, фільми жахів, відеопродукція з еротичним змістом і ін.);

– легка музика (оперета, мюзикл), масові пісні, жанрові композиції;

– розважальні заняття на міських вулицях, в парках, в заходах розважальних центрів (уявлення і концерти, атракціони, кімнати сміху, вікторини, забави, ігри і змагання всіх учасників на відкритому повітрі, в напівзакритих і закритих приміщеннях);

– ігрова діяльність (включаючи азартні ігри): казино, ігрові автомати, тоталізатор і ін.

Сучасна людина частіше розглядає дозвілля як особисте надбання, в рамках якого вона реалізує свободу дій. Звичайно, діяльність на дозвіллі актуальна для індивіда, оскільки дозволяє

йому відновлювати працездатність (спорт, ігри на повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість (звернення до мистецтва, філософії), самореалізовуватися і знімати стреси (любительські заняття, розваги). Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: природжені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. У заняттях улюбленою справою, в самоті людина здатна зосередитися на своїх продуктивно-вольових можливостях.

Але на вибір тих або інших занять у вільний час впливають соціальні моменти: мода, реклама, соціальний статус. Саме на ці часом приховані від самої людини аспекти вибору дозвілля розраховують організатори розважальних заходів (рис. 2.1).

Суспільна значущість дозвілля. Коли безліч людей вирішують у дозвіллі одні і ті ж завдання, пов'язані із збереженням здоров'я, розвитком особистості, придбанням різноманітних соціальних зв'язків, індивідуальні потреби перетворюються на масові, набуваючи тим самим суспільного характеру і резонансу. Крім того, під час дозвільних занять кожна людина усвідомлює свою ідентичність з культурним середовищем, глибше інтегрується у життєвий простір усього суспільства.

Тому особливо важливе звернення людини до етнонаціональних видів занять на дозвіллі, до рекреаційних традицій (більшість яких має колективний характер), до масових і видовищних видів дозвілля, участі в святах, гуляннях. Суспільний потенціал дозвілля – це зворотня сторона його індивідуальної значущості. Обидві сторони не можна відривати одну від одної, вони є взаємнодоповнюючими аспектами одного і того самого процесу людської життєдіяльності.

Сучасне суспільство розглядає діяльність на дозвіллі як самостійну сферу життєдіяльності, що тісно перетинається з такими важливими сферами, як спорт і подорожі, релігія і мистецтво, сімейні відносини і побут, система соціальних комунікацій і практика масових видовищ, індивідуальні пристрасті і захоплення. У міру розвитку культури вільний час і дозвілля також еволюціонували, інтегруючи технічні новинки, освоюючи ефективніші організаційні технології.

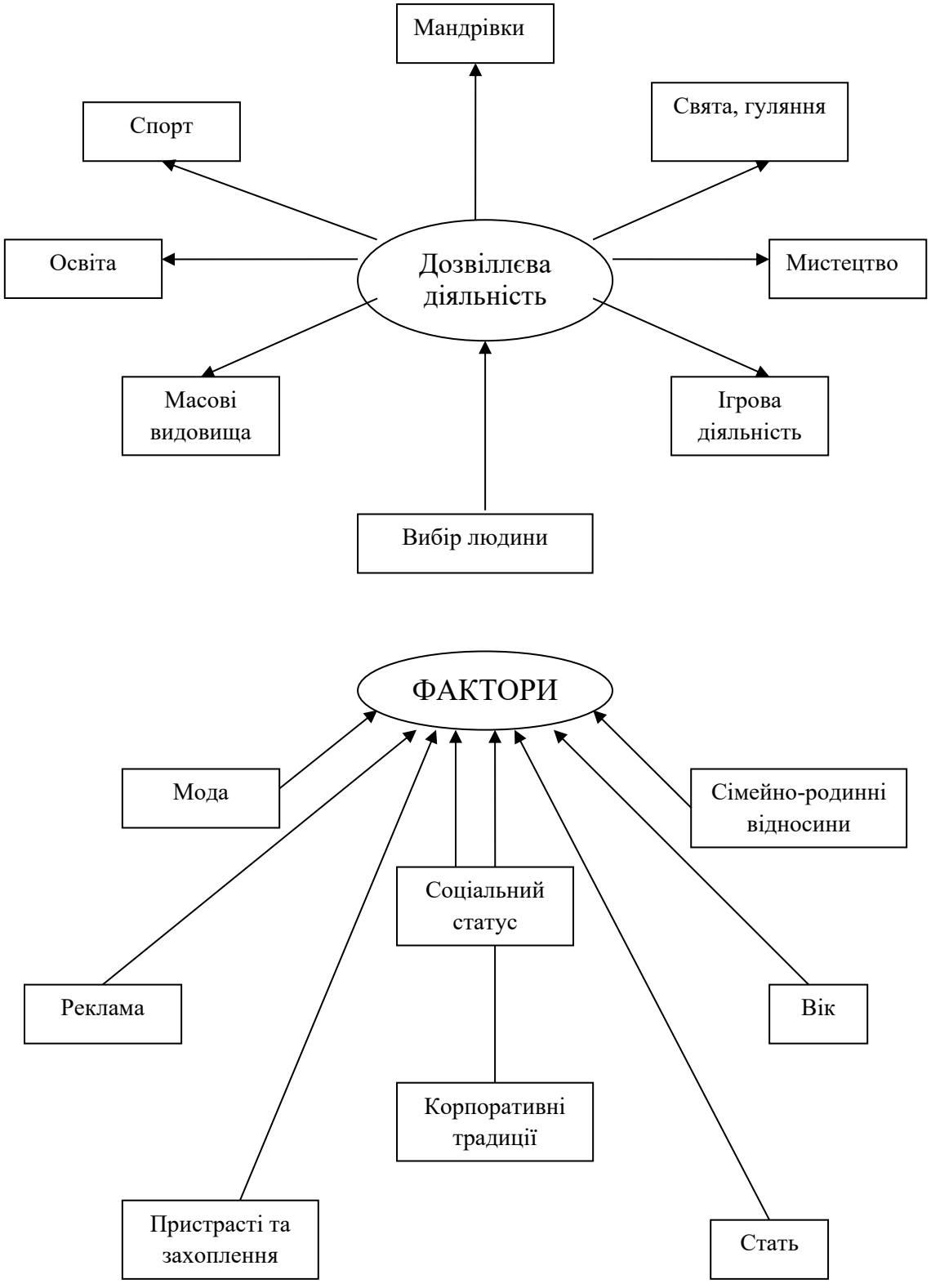


Рисунок 2.1 – Види діяльності людини у період дозвілля та фактори, що впливають на їх вибір

Сучасне суспільство розглядає діяльність на дозвіллі як самостійну сферу життєдіяльності, що тісно перетинається з такими важливими сферами, як спорт і подорожі, релігія і мистецтво, сімейні відносини і побут, система соціальних комунікацій і практика масових видовищ, індивідуальні пристрасті і захоплення. У міру розвитку культури вільний час і дозвілля також еволюціонували, інтегруючи технічні новинки, освоюючи ефективніші організаційні технології.

2.3. Особливості занять на дозвіллі різних соціальних і вікових груп населення

Індивідуальний розвиток людини трансформує його соціальні і культурні потреби, включаючи і ті, які пов'язані з проведенням вільного часу. У кожному віці є деякий потенціал провідних запитів, який повинен бути реалізований у цей час, але не раніше і не пізніше, інакше самі запити можуть так і не виявитися. Ця закономірність особливо яскраво виявляється у період дитинства, у молодому віці.

Саме у цьому віці найближче соціальне середовище, а також суспільство в цілому повинні створити сприятливі умови для того, щоб представники молодого покоління могли, по-перше, освоїти культурну спадщину, фольклор, народні ігри, музику, найважливіші етичні цінності; по-друге, реалізувати свій творчий потенціал, а також природжені якості, які визначають конструктивний розвиток особи упродовж подальшого життя. Тому в будь-якому суспільстві виробляється величезний обсяг мистецтва, ігор, забав і розваг, які спеціально розраховані на індивідуальний розвиток представників підростаючого покоління.

Особливої уваги, вимагає організація дозвілля дітей різного віку, коли на перший план виходить необхідність у підвищеній фізичній активності, в пізнавальній діяльності, а також прагненні провести вільний час з однолітками заради спілкування (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Загальнокультурні інтереси підлітків і юнаків м. Київ у вільний час (%)

Відповіді	1987	1997	2007
Читають книги	47,5	23,6	17,6
Займаються спортом	27,7	40,5	24,5
Дивляться телевізор	3,8	51,7	54,8
Спілкуються з товаришами	23	51,4	51,7
Допомагають батькам	1,1	40,1	14,4
Вільний відпочинок	1,3	8,7	9,6
Ходять у кіно	4,8	1,3	3,7
Займаються в гуртках мистецтва	10,6	0,9	1,4
Займаються музикою	11	1,4	7,1
Працюють з комп'ютером	–	3,2	8,6
Грають в комп'ютерні ігри	–	24,6	33,7

Пік потреб спілкування з однолітками спостерігається у молоді 15–25 років. «Для молоді «посидіти компанією» – пекуча потреба, один з факультетів життєвої школи, одна з форм самоствердження!.. При всій важливості і силі соціалізації молодої людини в навчальному і виробничому колективі, при всій необхідності змістовної діяльності на дозвіллі, при всій масштабності зростання «індустрії вільного часу» – туризму, спорту, бібліотечної і клубної справи – при всьому цьому молодь уперто «збивається» в компанії однолітків. Отже, спілкування у молодіжній компанії це форма дозвілля, в якій молода людина має органічну потребу». Однак такий вид дозвілля не сприяє формуванню фізичної досконалості, підвищенню режиму рухової активності. На питання, які причини заважають займатися фізичною активністю, більшість молоді називає «дефіцит часу» (табл. 2.2). Однак це можна розцінити як низьку мотивацію і небажання у вільний час займатися фізичними вправами, тому що покращення здоров'я, здоровий спосіб життя не є поки що пріоритетними цінностями сучасної молоді.

Таблиця 2.2 – Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час

Варіанти відповідей	М	Д
	п = 478	п = 513
Дефіцит часу	47,9 %	59,8 %
Відсутність цікавлячих ФОГ	14,8 %	14,8 %
Немає можливості платити за заняття	11,9 %	20,8 %
Немає друзів, з якими відвідували б заняття	6,5 %	8 %
Немає знань для самостійних занять	2,9 %	4,9 %
Немає бажання	1,5 %	2,9 %
Немає хорошого спортивного одягу	2,5 %	4,5 %
Немає причин	11,9 %	5,4 %

Свою специфіку має дозвілля літніх людей. Організатори дозвілля повинні враховувати їх переваги, особливості психології і здоров'я. У цьому віці люди нерідко пов'язують цілі відпочинку з рекреаційними потребами, високо цінують сталі соціальні зв'язки. Але звички і цільові орієнтації не повинні стати непереборною перешкодою для організації нових видів дозвілля серед літніх людей. У світовій практиці немало інновацій у сфері дозвілля з'являлося в рамках цих вікових груп.

Недооцінка змістовного й активного дозвілля у тих, кому за 50–60, сьогодні переглядається. Представники «третього віку» (за визначенням соціальних працівників і демографів) далеко не завжди бажають проводити вільний час, сидячи біля телевізора або відпочиваючи на дачній ділянці. Пасивне дозвілля особливо невластиве людям, які до цього активно займалися професійною діяльністю. Після відходу на пенсію вони не можуть різко змінити життя і перейти до пасивного існування, яке обмежується стінами будинку. Такі люди потребують сильних емоцій, нових вражень, збереження широкого кола знайомств.

У США йдуть на пенсію в 65 років. Рівень їх добробуту і наявність вільного часу створюють сприятливі умови для нового життя, тому багато пенсіонерів віддають перевагу розвагам і подорожам як по країні, так і за кордоном.

Якщо говорити про представників середніх вікових груп, то на них орієнтовано організоване дозвілля у будь-якій країні. Водночас враховуються такі соціальні параметри життя людей, як місце їх мешкання, сімейний стан, характер і рівень оплати праці, а також індивідуальні переваги в дозвіллєвих заняттях. Особливо потрібно зазначити про сімейний відпочинок. Короткочасний або тривалий відпочинок разом з членами сім'ї завжди мав немало прихильників. У останні десятиліття організатори розвивають сімейний відпочинок поза домом. З'являються такі види організації вільного часу, як сімейний туризм, сімейні пансіонати, сімейні клуби та ін.

Крім віку, сімейного стану і соціального статусу існують інші критерії, які дозволяють сегментувати споживачів сервісу дозвілля, найбільшою мірою враховуючи різноманітні особливості переваг дозвілля і запитів. Наприклад, організовується корпоративне дозвілля представників галузі, конкретного виду бізнесу або створюються умови для відпочинку учасникам наукового семінару, персоналу фірми тощо.

Для організаторів дозвілля ця класифікація дозвілля набуває важливого значення. Особливо враховується такий критерій, як вік суб'єктів дозвільної діяльності. Особлива увага приділяється дозвіллю дітей і молоді (дошкільнят, школярів молодших, середніх, старших груп, підлітків, студентів і ін.), а також людей старших вікових груп (осіб пенсійного віку).

У практиці діяльності на дозвіллі не прийнято спеціально виділяти дозвілля чоловіків або жінок. Багато занять на дозвіллі здебільшого мають однаковий попит у представників обох половин. Проте є заняття, до яких тяжіють переважно чоловіки (рибалка, мисливство, участь у деяких видах спорту і ін.) або здебільшого жінки (рукоділля, квітникарство і ін.). Жінки також більшою мірою цінують дозвілля як засіб спілкування, вважають за краще ходити в гості, розмовляти з близькими і знайомими тощо.

Щодо дозвілля, властивого різним соціальним (професійним, освітнім тощо) групам населення, то важливість цього аспекту визнається як практиками-організаторами, так і теоретиками діяльності на дозвіллі. Підприємці, організатори дозвілля враховують змістові переваги відпочинку представників різних соціальних груп. На ці переваги впливають такі показники, як характер праці, професія, рівень освіти, а також рівень доходів (високозабезпечені, середньозабезпечені, малозабезпечені верстви населення). Важливо також місце мешкання споживачів послуг дозвілля: жителі мегаполісу, великого, середнього або невеликого міста, селища або села. Переваги жителів міста і села помітно різняться.

У представників різних соціально-демографічних груп сформовані неоднакові цілі, мотиви, змістові переваги, а також поведінкові особливості проведення дозвілля. Усе це впливає на організацію дозвілля і фізкультурно- рекреаційні послуги, які надаються населенню.

Щоб зміцнити і відновити здоров'я, для фізичного удосконалення використовують різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять: рекреативно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування.

Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять. Слово «рекреація» у перекладі з латинської мови означає «відпочинок, розваги, перерва, відновлення, зцілення».

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Виокремлюють два види рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованої на задоволення потреб в активному відпочинкові, відновленні сил, розваг і вдосконалення особистості у вільний і спеціально призначений (за рахунок праці і навчання) час. Зміст фізичної рекреації складають вправи аеробного

характеру у комплексі з анаеробними, виконувані з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор та розваг, зміна видів діяльності, покращення здоров'я, підвищення працездатності.

Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які дають задоволення і не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. Вона є тільки глядачем змагань, що відбуваються на спортивних майданчиках, урочистих церемоній з нагоди відкриття Олімпійських ігор, показових виступів спортсменів тощо.

Фізична рекреація – невід'ємний складник способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності не повинно зумовити припинення діяльності в галузі фізичної культури. Її продовженням є активність у сфері рекреації, поєднана іноді з фізичною реабілітацією.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю та обсягом навантаження і формами організації.

У багатьох країнах популяризацією та організацією фізичної рекреації займаються ті установи (об'єднання, союзи), що безпосередньо чи опосередковано зацікавлені у підвищенні працездатності, покращенні здоров'я. Велику роль в організації активного відпочинку відіграють за кордоном профспілки, страхові компанії (ФРН, Швейцарія, Швеція); спортивні клуби (Голандія), адміністрація парків культури та відпочинку, зон відпочинку (США, Швейцарія, Фінляндія), адміністрація пляжів (Болгарія, Італія, Франція), санаторії, профілакторії. У цих країнах організовують велику кількість заходів, щоб підготувати людей до самостійних занять. Видають багато спеціальної літератури, в якій подають інформацію про нові засоби оздоровлення для індивідуального використання. Прагнення до індивідуальних, самостійних форм занять зумовлено тим, що групові заняття платні.

Розрізняють елітарні та демократичні види фізичної рекреації. Елітними є гольф, кінний спорт, авіаційний і парусний, далекі подорожі, віндсерфінг тощо. Вони потребують великих фінансових витрат, а тому доступні не кожному.

Демократичні види – це ті заняття, які є доступними для основної частини населення: танці, ігри, туризм, риболовля, спортивно-масові заходи.

Танцям та іграм у системі рекреації належить одне з визначальних місць. Різноманітність рухів, виконуваних під час танців та ігор, має оздоровчий вплив на організм, сприяє покращенню функціонального стану нервової системи, рухового апарату, нормалізації обміну речовин. Швидкий темп виконання рухів, часта їх зміна, чергування інтенсивності навантажень стимулюють тонус судин, збільшують силу та рухливість нервових процесів, знижують нервову напругу. Особливого значення набуває емоційне забарвлення ігор.

Туризм – один із найбільш поширених видів рекреації. За даними соціальних опитувань на питання: «Яким формам відпочинку ви надаєте перевагу», 41 % респондентів визначили самостійний туризм і 26 % – відпочинок на турбазах. Соціологічні дослідження засвідчують, що більша частина тих, хто займається туризмом – технічні працівники, творча інтелігенція, робітники. Половина туристів – це люди віком від 16–24 років, менше – від 30 до 40, кожному десятому туристові за 40, одному із ста – більше 60 років.

Туризм – це сукупність організованих та спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного і пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня.

Цінність туризму полягає у його різнобічному впливові на організм тренувальним, відновлювальним, що досить важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації пов’язаний із посиленням навантаження на нервову систему та обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової і серцево-судинної системи, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей у стані перевтоми.

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність та зміцнити здоров’я внаслідок комплексу факторів: зміни обстановки, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності.

Залежно від ступеня фізичного навантаження туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Відновлювану дію мають фізичні вправи низької інтенсивності. Фізична рекреація дорослих може здійснюватися у різних формах із різною метою.

Активний відпочинок – це потреба реалізації короткотривалого відпочинку упродовж 5–15 хв у процесі праці (фізкультпаузи, фізкультхвилинки, активний відпочинок в обідню перерву). Це стосується і занять після завершення робочого дня, у кінці тижня, у вихідні та святкові дні.

2.4. Зміна виду і характеру діяльності

Вона може бути реалізована зміною відпочинку якоюсь діяльністю (наприклад, руховою активністю – зарядка), переходом з розумової на рухову (фізичні вправи), або з однієї рухової діяльності до рухової діяльності іншого характеру (наприклад, гімнаст грає в теніс). Активний відпочинок та зміна видів діяльності сприяє швидкому відновленню організму після перевтоми.

Це досить важливо для тих професій, де люди тривалий час перебувають без руху (представники розумової праці) або виконують одноманітні монотонні рухи (робота за комп'ютерами на конвеєрах тощо).

У процесі фізичної рекреації вирішують комплекс завдань.

Формування фігури, об'єму частин тіла, регулювання ваги є важливим для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, витонченими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу та красиву осанку. Для цього використовують індивідуальні і групові заняття, які можуть проводитися дома, у спортивних і тренажерних залах з використанням як «підручних» засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів.

Боротьба зі старінням, прагнення стримати процеси інволюції також є одним із завдань фізичної рекреації. Загальновідомо, що рухова активність сприяє не тільки збереженню біологічних

функцій, а також їх удосконаленню, що зумовлює зниження темпів інволюцій. Це завдання вирішується людьми зрілого та літнього віку як індивідуально, на основі власної непрофесійної фізкультурної освіти, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах.

Важливим завданням фізичної рекреації і водночас стимулом до занять фізичними вправами людей дорослого, особливо літнього віку, є можливість спілкування. Значною мірою це стосується тих, хто вже втратив рідних людей та залишився самотнім.

2.5. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері в Україні

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» йдеться про необхідність організації та відновлення фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері, яка спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, раціональне використання вільного часу, задоволення потреб людини в активному відпочинку. Ця діяльність покликана вирішити і такі соціальні завдання, як виховання молодого покоління та реабілітація людей з вадами здоров'я.

У соціально-побутовій сфері передбачено проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності:

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

Загальне керівництво, планування, організація, контроль за станом і розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері здійснюють обласні, міські, районні органи державного управління соціальної компетенції. До вирішення проблем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні долучатися інші державні інституції: депутатські комісії, відділи держадміністрацій, навчальні заклади та державні підприємства.

Разом з державними підприємствами роботу в цьому напрямі проводять державні організації: профспілки, ФСТ, громадські органи самоуправління (федерації, асоціації, спілки). Отже, організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері – це об'єкт взаємодії багатьох державних і громадських організацій.

Нині у практиці фізкультурного руху України усталились різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

2.6. Рекреаційна діяльність за місцем проживання

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які організовують у мікрорайонах на базі державних і громадських закладів. Залежно від умов та можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону можуть бути організовані фізкультурно-спортивні клуби, клуби для людей літнього віку за окремими видами оздоровчої фізичної культури, за видами спорту, туризму тощо. Фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання можуть бути державними, самодіяльними, індивідуально-кооперативної форми власності та здійснювати діяльність на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.

Крім фізкультурно-оздоровчих клубів, нещодавно з'явилися оздоровчі комплекси (комбінати) і клуби фітнесу для надання платних послуг населенню. Фізкультурно-оздоровчий комплекс – це одна чи кілька будов і служб із загальним керівництвом та фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг.

Формою організації культурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання є культурно-спортивні комплекси, особливо вони поширені у сільській місцевості. Культурно-спортивний комплекс являє собою окрему будову чи кілька різного відомчого підпорядкування, які об'єднуються для вирішення культурно-просвітницьких, оздоровчих, фізкультурно-спортивних, побутових проблем району. Керівництво культурно-спортивним комплексом

здійснює координаційна рада, підпорядкована місцевим радам народних депутатів. Доцільність заснування культурно-спортивного комплексу полягає в тому, що він дає змогу забезпечити комплексний підхід до організації дозвілля, раціонально використовувати фінансові, кадрові, матеріально-технічні можливості для проведення різноманітних заходів, формування національної свідомості за допомогою народних свят і змагань.

Багато досліджень засвідчують, що нині набуває популярності проведення дозвілля у місцях масового відпочинку. Це міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку перебуває у компетенції відповідних органів: культури, фізкультури і спорту, охорони здоров'я, міських адміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на воді та інших організацій.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у заміських зонах для її проведення відводять спеціальні місця: теренкури (пішохідні дозовані траси), «доріжки здоров'я» (спеціально обладнані траси), «лісові стадіони» (обладнані галявини, дитячі майданчики, спортивні споруди для ігор і розваг, пункти прокату спортивного інвентарю). На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи і консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає долучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, розваги). Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у місцях масового відпочинку потребують глибшого вивчення, особливо питання удосконалення форм і змісту.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводять в оздоровчо-рекреаційних заходах, до яких належать табори різних типів:

- оздоровчі (бази відпочинку), що забезпечують відпочинок і зміцнення здоров'я;
- спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувальних процесів (створюються ФСТ, спортивними школами);
- оздоровчо-спортивні – для відпочинку молоді у канікулярний час (організовуються навчальними закладами);

- праці і відпочинку, у яких поєднуються суспільнокорисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;
- оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби у Збройних Силах України. Табори такого типу можуть організовувати об'єднання «Сокіл», «Січ», «Пласт»;
- дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури й охорони здоров'я;
- туристичні бази і табори;
- заміські бази рибалок і мисливців.

За тривалістю і характером роботи табори можуть бути одноденними, змінними, літніми, зимовими, постійними, стаціонарними і пересувними.

Організація роботи таборів усіх типів базується на основі спеціально розроблених «Положень про табори», у яких містяться такі розділи: загальні положення; питання організації табору і керівництво його діяльністю; зміст роботи табору, матеріальне, кадрове, фінансове забезпечення його діяльності; контроль і звітність.

У таборах проводять такі види і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гімнастика, секційні заняття, плавання, спортивні змагання, туристичні походи, спортивні свята, ігри, забави, розваги на повітрі, гігієнічні та за гартувальні процедури.

Названі заходи повинні бути узгоджені із внутрішнім розпорядком табору та терміном перебування у них. Фізкультурно-оздоровча діяльність займає важливе місце у системі лікувально-профілактичних заходів. Вона забезпечує використання фізкультурних занять і загартувальних факторів з метою зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людей різного віку.

До них належать оздоровчо-реабілітаційні профілакторії промислових підприємств, будинки відпочинку, пансіонати, курорти, заклади санаторного типу, які розташовані у сприятливих кліматичних зонах.

Водночас із застосуванням засобів лікувальної фізичної культури зазначені заклади повинні використовувати доступні форми і види оздоровчої фізичної культури: групи здоров'я, групи з різних видів гімнастики, рекреаційного туризму, занять на тренажерах. Успіх організації фізкультурно-оздоровчої діяльності

значною мірою залежить від наявності у штатному розписі фахівця з фізичної рекреації.

Форми організації і проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у 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 у групах здоров'я комплексного характеру. Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація і проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями і сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути епізодичними і стихійними.

Фізкультурно-оздоровча робота, яку проводять у соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворені із врахуванням особливостей контингенту: групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я.

Групи загальної фізичної підготовки поділяють на:

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

Завданнями зазначених груп є зміцнення здоров'я, розвиток і закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників.

Кількість членів групи загальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 30 осіб, а для контингенту літніх людей – 20 осіб.

Заняття проводять 2 рази на тиждень тривалістю 45–60 хв, бажано на свіжому повітрі.

Групи спеціальної фізичної підготовки. До них належать групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму.

Заняття у групах вирішують, крім фізичної підготовки, такі завдання: розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння практичними навичками, реалізація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи усіх вікових груп, які належать до першої медичної. Склад групи – 20–25 осіб. На заняттях використовують типове спеціальне спорядження, музичний супровід тощо.

Групи здоров'я. До них належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики і сімейні групи.

До груп ранкової гімнастики залучають осіб усіх вікових і медичних груп. Такі групи, зазвичай, організовують у гуртожитках, на спортивних майданчиках або житлових мікрорайонах. Кількісний склад – до 40 осіб. Заняття проводять надворі з інструктором.

Групи лікувальної і відновлювальної гімнастики організовують для осіб з третьої медичної групи. Їхнє завдання – зміцнити здоров'я, відновити координацію рухів, покращити самопочуття, здійснити корекцію осанки тощо.

Заняття проводять 2 рази на тиждень. Кількісний склад і тривалість занять залежить від фізичного стану і захворювань тих, хто займається. Він може бути у межах 5–15 осіб і тривалістю 30–90 хв.

Заняття проводять у спеціально обладнаних приміщеннях і використовують різноманітні тренажери й обладнання.

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають спільні заняття батьків і дітей. Зміст і спрямування сімейних фізкультурних занять можуть вирішувати широке коло освітніх і виховних завдань залежно від потреб і бажань дітей та батьків.

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних і соціально-демографічних характеристик. Вік дітей обмежують – 7–12 роками.

Заняття проводять упродовж року: зимою і міжсезоння у залі, літом – на дворі. Місця для занять повинні бути обладнані згідно з вимогами безпеки та гігієни.

За особами, які відвідують заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, повинен здійснюватися медичний контроль. Вони зобов'язані проходити медичне обстеження двічі на рік, у разі потреби – частіше. Тренерам- викладачам та інструкторам необхідно вести документацію планування роботи, обліку та звітності.

2.7. Фактори, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві

Рівень розвитку фізичної культури в кожному суспільстві визначають загалом соціальними, біологічним та особистісними факторами:

1) соціальними запитами;
2) соціально-економічними умовами;
3) потребами людини в руховій активності.

Перших два фактори – соціальні, третій – біологічний.

Водночас соціальні запити у сфері фізичної культури пов'язані з:

- негативними тенденціями стану здоров'я населення;
- посиленням вимог до психофізіологічних характеристик працівника сучасного виробництва;
- проблемою гіпокінезії.

Негативні тенденції стану здоров'я знаходять вияв у високих показниках захворюваності і смертності. Так, згідно з офіційними даними смертність в Україні тільки за перші 7 місяців цього року збільшилась на 8,1 %. Це означає, що тривалість життя зменшилась на п'ять років. Дитяча смертність в Україні в 2 рази вища, ніж в Японії, Швеції, у 1,5 раза – ніж у США.

Тільки 20 % дітей шкільного віку є здоровими, 80 % – мають різні відхилення у здоров'ї.

У структурі захворюваності дітей на першому місці – хвороби органів дихання, другому – нервової системи; третьому – органів травлення. Після аварії на Чорнобильській АЕС різко збільшилась захворюваність, викликана новоутвореннями, хвороб крові та кровотворних органів, вроджених аномалій, захворювань нервової системи, органів дихання.

Аналогічна ситуація складається зі здоров'ям дорослого населення, серед якого збільшилась кількість серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, нервової системи.

Такий стан пов’язують як із несприятливою екологічною обстановкою, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, так і гіпокінезією. У зв’язку з цим розробляють програми профілактики захворювань. До ефективних профілактичних заходів належать фізичні вправи. Давно доведено, що заняття фізкультурою і спортом сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров’я, підвищують функціональні резерви, працездатність і підготовку.

У людей, які займаються фізичними вправами, менше відпусток через хворобу, у них вища продуктивність праці.

Попит суспільства до розвитку фізичної культури збільшується у зв’язку з підвищенням психофізіологічних вимог до працівників сучасного виробництва внаслідок появи нових професій, зміни старих професій.

Так, в нових умовах біологічного середовища існування доводиться працювати космонавтам. Ряд професій пов’язаний з роботою в умовах підвищеної радіації, високої або низької температури, нехватки кисню. Це зумовлює необхідність, з одного боку, здійснення спеціальної фізичної підготовки з допомогою фізичної культури, виховання тих якостей, які необхідні для цієї професії, з другого – для підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища з метою профілактики професійних захворювань.

Особливу роль у підвищенні попиту населення до фізичної культури і спорту відіграють проблеми гіпокінезії (обмеження рухової активності). Виникнення цієї проблеми пов’язано з кількома причинами:

- з механізацією та автоматизацією виробництва, що значно зменшують частку фізичної праці;
- переважанням у більшості професій локальних навантажень, виконання яких залучає до дії тільки окремі м’язи.

Зниження рухової активності кваліфікують як один із факторів розвитку так званих хвороб цивілізації: гіпертонії, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, вегетосудинної дистонії. Дослідження показують, що у фізично малоактивних людей ризик смерті від ішемічної хвороби серця у 2–3 рази

вище, ніж в активних. Отже, заняття фізкультурою і спортом розглядають як потужний фактор боротьби з гіпокінезією та її наслідками.

Соціально-економічні умови, як і соціальний попит, суттєво впливають на рівень розвитку фізичної культури в країні. У розвинених країнах цьому сприяють:

- висока вартість медичних послуг (консультації, лікування, перебування в лікарні, ціна на ліки);
- безробіття і конкуренція під час прийняття на роботу, кар'єрного зростання, де перевагу надають особам з високим рівнем фізичного стану.

Це змушує людину займатися фізичною культурою і спортом для оздоровлення і підвищення фізичного стану.

З іншого боку, в економічно розвинених країнах залучення дорослого населення до занять фізичними вправами досягають за рахунок таких чинників:

- матеріального і морального заохочення тих, хто займається фізичною культурою і спортом;
- фінансування організаційних заходів для впровадження фізичної культури (фірма «Сіменс» у Німеччині щорічно витрачає більше 4 млн доларів на фізичну культуру і спорт для службовців);
- широкого розвитку індустрії здоров'я (платні фізкультурно-оздоровчі послуги широкого асортименту);
- підтримка фізкультурного бізнесу (звільнення або надання пільг з оподаткування тих, хто займається виробництвом особливо необхідних тренажерів, наприклад, для інвалідів, спеціальні обладнання для заняття фізичними вправами для дітей, для осіб, які мають вади опорно-рухового апарату);
- створення міцної фізкультурно-оздоровчої бази (центри рекреації, реабілітації).

1966 року Рада Європи запропонувала термін «Спорт для всіх», для фізкультурного руху яким передбачалось охопити різні форми фізичної активності від спонтанних неорганізованих ігор до регулярного виконання мінімуму фізичних вправ.

Реалізація завдань у різних країнах здійснювалася під різними номінаціями. У США такі програми називаються «Фізична активність і спорт», у Голандії, Норвегії, Японії – «ТРІМ», ФРН – «ТРІМ» (нині «Трімінг – 130»), в Австрії – «Роби з нами», в Австралії – «Життя. Будь з ним» та ін.

Різні назви компаній – різна цільова спрямованість використання засобів фізичної культури. Якщо у США та Японії запровадження фізичної культури в побут має на меті підвищити фізичний стан, то у скандинавських країнах, Австралії – з метою активного відпочинку та розваг, в Австрії – збільшення рухової активності. Вважають, що зміна ставлення людей середнього та літнього віку до занять фізичними вправами сприяє значному розширенню фізкультурного руху в США та Японії. Так, порівняно з минулим десятиліттям кількість дорослих американців, які постійно займаються спортом, збільшилась у двічі – з 24 % до 46 %. Якщо раніше спорт сприймали як розвагу, як засіб проведення вільного часу, то тепер його визнають як оздоровчий засіб. Подібне спостерігаємо і в Японії, де кількість людей, які займалися спортом заради відпочинку, зменшилася, а кількість тих, хто приділяє увагу своєму фізичному удосконаленню збільшилась з 22,5 % до 28,1 %. У Швеції навпаки – більшу популярність мають такі види спорту, які сприяють відпочинкові та розвагам.

У багатьох країнах масового розвитку набуває туризм і навіть створено індустрію туризму. Спеціалізовані фірми виробляють різноманітний інвентар, одяг, оснащення, випускають довідники, методичні рекомендації, підшуковують провідників, постачають продукти харчування, маршрутні карти.

Велику популярність має біг, яким займаються люди, не зайняті фізичною працею, – службовці, домогосподарки, працівники торгівлі, медицини, метці, політики.

Популярним є силовий спорт – атлетична гімнастика, культуризм. У США, Англії, Бельгії, Франції, ФРН та інших країнах проводять змагання і конкурси, переможцям яких присвоюють титул «Містер універсум», «Містер Америка» тощо.

Популярною у багатьох країнах є йога (хатха-йога). Якщо в країнах Азії йога існує як елемент релігійно-філософської системи, то в країнах Західної Європи і Америки систему фізичних вправ йоги використовують переважно з оздоровчою метою.

В останні роки широкого запровадження набула аеробіка. Створено приватні клуби, де за відповідну оплату можна пройти курс занять. Випускають аудіо- та відеопродукцію з методичними порадами. Спеціальні фірми займаються продажем екіпіровки для аеробіки – купальники, гетри, кросівки, пов'язки на чоло.

У Великобританії, Італії, Франції, США надзвичайно популярним є теніс. Час від часу набуває популярності один з нових або раніше маловідомих видів спорту. Стаючи модним, певний вид спорту викликає зацікавлення у багатьох людей. Часто моду створюють штучно, щоб розпродати великі партії інвентарю і спорядження.

1. Отже, потреба в організації та методичному забезпеченні масової фізкультурно-оздоровчої роботи в розвинених країнах має об'єктивний характер. Насамперед відзначаємо суб'єктивне усвідомлення цієї необхідності, що з'являється в особи або внаслідок впливу культури в країні, або внаслідок впливу соціальних факторів (реклама, агітація, умови прийняття на роботу, кар'єрного зросту).

2. Основним чинником є бізнесові інтереси. По-перше, це вимоги до якості робочої сили, по-друге – прагнення страхових компаній зменшити витрати, по-третє – діяльність організації, у сфері послуг, для яких забезпечення масової фізкультурно-оздоровчої роботи – це випуск «товарів широкого вжитку».

3. Позитивно вплинула на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи кооперація групи капіталістичних країн у рамках руху «Спорт для всіх».

4. Масові заняття спортом у розвинених країнах базуються на відносно простих процесах використання нескладних вправ аеробного спрямування: біг, плавання, ходьба, велоспорт, лижний спорт.

Стають популярними престижні види спорту (теніс, гірськолижний спорт, гольф, зарубіжний туризм), що вимагають значних фінансових витрат.

Крім соціальних факторів, на рівень розвитку фізичної культури впливає біологічний фактор – потреба людини в русі – кінезофілія.

Рівень кінезофілії у кожного різний та генетично зумовлений. Найвиразніше це проявляється серед дітей. Одні з них непосидючі, весь час рухаються, інші – менш активні. З віком кінезофілія знижується.

Зниження рухової активності дорослого населення зумовлює погіршення стану здоров'я, зростання серцево-судинних захворювань, зниження здатності організму чинити опір несприятливим факторам зовнішнього середовища, як наслідок – зростання застудних захворювань, через які щоденно не виходить на роботу велика кількість людей.

Мотиви відіграють велику роль для усвідомлення необхідності займатися фізичними вправами.

Особистісні фактори потреб, мотивів, інтересів.

Мотиви занять і фізкультурні інтереси залежать від віку, статі, професії. Якщо молодь хоче займатись фізкультурою і спортом, щоб розвинути вольові якості – формувати волю, характер, випробовувати себе, то люди середнього та літнього віку – з метою зміцнення здоров'я, активного відпочинку, спілкування. Дорослі цінують фізичні вправи як засіб підвищення психологічної рівноваги, впевненості у собі. Зараз, коли збільшується тенденція зростання психологічних розладів, цей мотив стає більш актуальним.

Жінки керуються такими мотивами, як удосконалення жіночності, корекція недоліків фігури та її удосконалення.

Проте іноді бажання не переростають у реальні дії. Якщо близько 60 % виявляють бажання займатися фізкультурою, то тільки 5–15 % населення ними займаються систематично.

Контрольні питання

1. Що вкладають у зміст поняття «дозвілля сучасної людини»?
2. Як визначити вільний час людини?
3. Чим зумовлена потреба у відпочинку?
4. Який із видів відпочинку є найбільш ефективним для людини?

5. У чому полягає рекреаційний ефект?

6. Що таке культурно-дозвільна діяльність?

7. Назвіть типи і види дозвілля.

8. Які фактори впливають на вибір занять на дозвіллі?

9. У чому відмінність між тим як проводить дозвілля молодь та люди у зрілому та літньому віці?

10. Як впливає соціальний статус на вибір діяльності на дозвіллі?

11. Що називають пасивною і активною рекреацією?

12. Назвіть елітарні і демократичні види фізичної рекреації.

13. В яких напрямах здійснюється фізкультурно-оздоровча діяльність у соціально-побутовій сфері?

14. Як стимулювати заняття спеціально організованої рухової активності дорослого населення?

15. Поясніть значення терміна «спорт для всіх».

16. Які види рухової активності є найбільш популярними у населення різних країн?

Тести: [2, 9, 10, 21, 32, 46].

Список використаних джерел: [3, 8, 17, 24, 36, 40].

РОЗДІЛ ІІІ
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

3.1. Дефініції та сутнісні характеристики фізичної рекреації

Основні фактори, що окреслюють підходи до трактування тезауруса фізичної рекреації (тезаурус – сукупність понять з певної галузі науки, нагромаджених людиною чи колективом, що відображає обсяг і якість інформації, якою володіє наука про предмет свого дослідження). У системі тезауруса фізичної рекреації відбуваються постійні зміни: творення нових понять, поглиблення й розширення сфери застосування наукового лексикона.

При аналізі понятійного апарату, зазвичай, розглядають два аспекти – змістовний і термінологічний. Перший із них стосується фіксації у поняттях об’єктів та їх ознак, другий – термінів, які використовуються для визначення цього змісту.

Будь-яка наукова дисципліна є системою, що постійно змінюється, і в різних історичних і соціально-економічних умовах вона може мати різне дефінітивне наповнення. Тому часто виникають суперечності серед фахівців щодо вивчення того чи іншого феномена, особливо чітко ці ускладнення проявляються у науках про людину, коли один і той самий термін має різне понятійне наповнення. Такі самі труднощі у процесі формування понятійного апарату виникають і у фізичній рекреації. Частково це пояснюється тим, що в сферу вивчення фізичної рекреації інтенсивно включаються як фундаментальні, так і прикладні науки медико-біологічного і соціально-психологічного циклів, які використовують свій понятійний апарат для визначення цього феномена. Як зазначають деякі фахівці, існує понад 40 найбільш широко застосовуваних і розповсюджуваних понять рекреації, у яких підкреслюється будь-який з її аспектів. Спроба простого перерахування усіх існуючих понятійних схем навряд чи буде сприяти створенню загальноприйнятого термінологічного апарату. Тому нами було подано характеристику цих дефініцій з точки зору можливості їх застосування у фізичній рекреації.

При всьому різноманітті наявних поглядів на фізичну рекреацію, визначених основних і супутніх ознак, різних напрямів і підходів до її вивчення існують важливі підходи, які надають змістовне уявлення про цей феномен і дозволяють сформулювати його основні поняття і базові категорії. У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок сучасних наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку й вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд із соціальною, психологічною, географічною та іншими – одним із її видів. Більше ніж за чверть століття вживання термін «фізична рекреація» став досить популярним у науковій літературі, що цілком відповідає його науковій спроможності, причому більшою мірою як терміна спеціально-наукового, а чисельність подібних і навіть синонімічних термінів поки що лише підкреслює складність, багатоаспектність і різноманіття цієї сфери людської діяльності.

Отже, можна зазначити, що більшість європейських мов тлумачать термін «рекреація» як процес, що відбувається після трудової чи навчальної діяльності у визначеному місті та у визначений час з обов'язковим отриманням задоволення. Зазначений процес є не тільки необхідною умовою існування людини, а й тим соціальним явищем, що потребує вивчення.

Отже, на основі аналізу фахової літератури можна зробити висновок, що термін «рекреація» використовується у чотирьох значеннях:

1) процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення комплексу цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час (діяльнісний аспект рекреації);

2) сукупність науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини (предметно-ціннісний аспект рекреації);

3) персоніфікований результат діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини;

4) форма відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил.

Існують й інші визначення поняття «фізична рекреація». Наведені трактування сутності поняття «фізична рекреація» полягають передусім у вмінні визначити це явище (процес) як систему різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних та фізичних здатностей, відновлення та зміцнення здоров'я. Підсумовуючи численні визначення поняття «фізична рекреація», потрібно зазначити, що, незважаючи на велику кількість трактувань, вони мають спільні риси: «цивілізований відпочинок, забезпечуваний різними видами профілактики захворювань у стаціонарних умовах, екскурсійно-туристськими заходами», а також заняття фізичними вправами людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активною й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення на інші види діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолода».

Для позначення часу, що характеризує фізичну рекреацію або співвідноситься з нею, використовують поняття «рекреаційний»; «вільний»; «спеціально виділений (відведений)» час.

Сьогодні питання змісту терміна «фізична рекреація» найбільш широко та системно розкрите, це поняття у широкому і вузькому розумінні. У першому випадку фізичну рекреацію досліджують як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, що проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля з використанням найпростіших доступних фізичних вправ. У другому випадку фізична рекреація охоплює лише типові для сучасного суспільства види фізкультурно-рекреаційної діяльності, рухливі ігри з елементами спорту, туризму, екскурсії тощо, які здійснюють у самостійних чи організованих формах, а також місце, яке фізична рекреація посідає в способі життя різних типологічних співтовариств: статево-вікових, національних, соціальних та ін.

Сформульовано власне визначення терміна «фізична рекреація» як добровільної, нерегламентованої, рухової активності у вільний час, спрямованої на відновлення розумових і у спеціальній науковій літературі фізичних сил, пов'язаної з отриманням задоволення від процесу використання фізичних вправ, природних факторів, а також дати пояснення поняттю «рекреаційно-оздоровча діяльність» як процесу взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості.

До основних категорій фізичної рекреації також відносять: рекреаційну і культурно-дозвіллєву діяльність, рекреаційні умови, рекреаційний ефект, рухову активність. Ці категорії фізичної рекреації різною мірою і змістовною інтерпретацією визначаються практично в усіх дефініціях, наведених у спеціальній літературі незалежно від наукових шкіл і наукових дисциплін, що її вивчають. Використання цих категорій сприяє універсальному аналізу рекреації, дозволяє сформувати цілісне уявлення про неї.

Рекреаційна діяльність трактується як будь-яка діяльність людей, орієнтована на відновлення власних сил відповідно до стандартів своєї соціокультурної системи; діяльність, спрямована

на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, його інтелектуальне вдосконалення. Деякі автори визначають рекреаційну діяльність як діяльність людини у вільний час, що здійснюється з метою відновлення фізичних сил людини, а також для її всебічного розвитку і характеризується, порівняно з іншими видами діяльності, відносним різноманіттям поведінки людини і самоцінністю її процесу. Рекреаційна діяльність людини відповідає, по-перше, її потребам й інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна діяльність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони формують складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної діяльності. Ця діяльність вважається результативною, якщо у підсумку виникає рекреаційний ефект.

Вільний час – частина позаробочого часу, що не пов’язана із задоволенням природних потреб і необхідна для виконання діяльності нетрудового характеру (наприклад, переміщення у просторі). У літературі радянських часів основним вважалося поняття «вільний час». Важливо, що мова ніколи не йшлося про втому, потребу у відновленні сил і організацію дозвілля, тобто власне рекреацію. Як загальну особливість літератури з рекреації можна зазначити, що мало місце змішування категорій вільного часу і наявності вільного часу як чинника масовості рекреації. Вільний час розглядався як основний чинник масовості рекреації. На основі даних, що свідчать про збільшення масиву вільного часу, пояснювалася різка активізація розвитку рекреації у період після 1990-х років. Проте вільний час не відігравав істотної ролі саме в цьому. Акцент на наявність вільного часу як основну умову рекреаційної діяльності – показник достатньо поверхневого рівня пояснень. Безсумнівно, що відсутність вільного часу і неможливість відлучитися від основного місця роботи та проживання гарантують найнезначніші переміщення з рекреаційними цілями. Але існують й інші причини, які перешкоджають заняттям рекреацією. Залежно від типу культури і рівня розвиненості суспільства

поняття вільного часу і рекреації істотно різняться. Обидва ці поняття найвищою мірою відносні і немає ніяких підстав або даних для приведення їх до спільного знаменника. Істотно і те, що немає прямих основ говорити про збільшення саме вільного часу. Незайнятість на державній службі теоретично не означає наявність вільного часу. Відпочинок – будь-яка діяльність або бездіяльність, спрямована на відновлення сил людини, що може здійснюватися як на території постійного проживання людини, так і за її межами.

Терміни «відпочинок» і «дозвілля» розглядається як синоніми: по суті, це дещо різні позначення того самого явища. Види відпочинку можуть бути найрізноманітнішими, це насамперед сон як основна і найнеобхідніша форма відпочинку. Відпочинок включає комплекс видів діяльності, пов'язаних із розвагами і спортом, прогулянками тощо. Дозвілля – спеціально-організований, вільний від праці час. Серед усіх складових фізичної рекреації найбільша увага приділяється рекреаційному результату (ефекту). Рекреаційний результат слугує основною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації. Представники медико-біологічних наук позитивний результат рекреаційної діяльності вбачають в оптимізації фізичного стану організму людини, соціологи акцентують свою увагу на можливості досягнення результату в розширенні соціального досвіду суб'єкта, соціалізації та інтеграції в соціумі. З точки зору соціальних психологів, рекреаційний результат полягає у формуванні соціально-психологічних якостей особистості, психологічної культури спілкування, співдружності і сумісності в умовах групової діяльності. Психологи кінцевий результат рекреаційної діяльності вбачають у збереженні психічного здоров'я людини, регуляції стресових нервово-психічних станів. Представники педагогічних наук виділяють як результат рекреаційної діяльності розширення рухового досвіду, формування фізичної культури особистості, профілактику і корекцію асоціальної поведінки. При всьому різноманітті існуючих поглядів на кінцевий результат рекреаційної діяльності потрібно зазначити, що він визначається здебільшого або через сам процес діяльності, або як бажаний, передбачуваний результат. Причому мета діяльності

не завжди збігається з її результатом, оскільки процес досягнення кінцевого результату зумовлений багатьма змінними: зовнішніми умовами і формами діяльності, засобами, що застосовуються, тощо.

Рекреаційний ефект проявляється у тому, що людина відчуває почуття бадьорості й задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем у результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.

Людина, яка переживає рекреаційний ефект, знаходиться у стані психофізіологічного комфорту, в неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона перебуває у стані готовності до нових навантажень. У соціальному аспекті автори визначень бачили місце фізичної рекреації у «сфері дозвілля», «культурі вільного часу», «конкретних умовах життя», «сфері праці, утворення й дозвілля», «неформальній обстановці» як «вид рекреації», «частину загальної рекреації», «вид відпочинку», «форму організації відпочинку взагалі», «органічну частину фізичної культури», «один з компонентів фізичної культури», «вид фізичної культури», «частковий аналог фізичної культури», «органічну й іманентну частину фізичної культури», «масову фізичну культуру», що говорить про різноманіття аспектів розгляду фізичної рекреації і підходів до визначення її місця й функцій у соціальній практиці.

Під системою фізичної рекреації мали на увазі суб'єкти, об'єкти, засоби, способи фізичної рекреації і саму фізичну рекреацію у їхній сукупності; під змістом – сукупність її складових: активний відпочинок і розваги, а під формою – внутрішню організацію її змісту, стійкі зв'язки й відносини між складовими частинами. До поняття «фізична (рухова) рекреація» фахівці включають: оздоровчу гімнастичну діяльність; рекреаційний спорт, яким займаються безсистемно, без очікування будь-яких спортивних результатів і зростання; туризм; змагальний спорт; спорт для всіх; рекреаційний спорт; канікулярний туризм; туризм у вихідні дні; рухливі ігри. Отже, засобами фізичної рекреації є фізичні вправи в їхніх основних формах, як вважають вчені, не поділяючи нарізно діяльність й використання її форм в інших видах

діяльності, як засоби й методи. До складових фізичної рекреації було віднесено «активний відпочинок і розваги», до видів – фізичну рекреацію школяра, студента, робітника та ін., до різновидів фізичної рекреації – виробничу фізичну культуру, масово-оздоровчу фізичну культуру, атлетичне тренування тощо.

3.2. Фізична рекреація – різновид і результат рекреаційної діяльності

Сфера рекреації вирізняється динамізмом, розмаїтістю форм і напрямів діяльності, спрямована на максимальне задоволення різноманітних дозвіллєвих інтересів населення, вона постійно розвивається, водночас відсутній усталений категорійно-понятійний апарат. Тому нами було подано характеристику дефініцій «фізична рекреація», «рекреаційна діяльність».

Вивчення стану питання показало, що дослідниками фізична рекреація розглядається як відпочинок і діяльність у процесі проведення дозвілля, як засіб відновлення сил, витрачених у процесі трудової діяльності, як засіб надбання та реалізації життєвих цінностей. Кожний з вищеозначених підходів не суперечить один одному, а доповнює його, більше уваги приділяючи лише характеристиці поняття «фізична рекреація». Узагальнення теоретичних положень щодо визначення сучасного змісту поняття «фізична рекреація» як діяльності, що містить різні форми рухової активності й спрямована на активний.

3.3. Фізична рекреація у сфері дозвілля людини

Проблема самореалізації займає центральне місце в гуманістичній психології, яка вважається однією з найбільш інтенсивно розвинених галузей психології. Важливість дослідження цієї проблеми зумовлена ще й тим, що досі не вивчена психологічна обумовленість самореалізації засобами фізичної рекреації.

Особливістю вивчення цієї проблеми в роботах вітчизняних авторів є те, що фізична рекреація розглядається як фактор успішності людини взагалі або в конкретних сферах діяльності – частіше у навчальній, або оцінюється роль фізичної рекреаційної діяльності у формуванні певних якостей особистості – підвищення самооцінки, розвиток комунікативних якостей, зміні емоційного стану – поліпшення настрою, які сприяють успішності в житті та самореалізації.

У цій роботі фізична рекреація розглядалася у контексті ставлення до неї різних соціальних груп. Автори, які вивчають проблему ставлення до фізичної рекреації як фактор самореалізації особистості, зачіпають лише проблему впливу фізичної рекреаційної активності на самореалізацію.

Становлення будь-якої наукової дисципліни починається з формування її методологічних засад, визначення предметних кордонів, уточнення понятійно-термінологічного апарату. Це стає актуальнішим, адже інтеграція наукових дисциплін привносить у кожну приватну науку свої поняття, свій категоріальний апарат, що використовує свої властиві конкретній науці методи дослідження і точки зору, з яких інтерпретуються отримані емпіричні дані. У зв’язку з цим виникає необхідність чітко окреслити ту галузь реальності, в якій проявляється і функціонує той чи інший феномен, виявити його специфічні ознаки, що формують основне поняття про цей феномен.

Водночас поглиблене та всебічне вивчення якогось феномена, особливо в сфері людинознавства, неможливе без залучення знань з інших суміжних дисциплін, які дають змогу створити цілісне уявлення про той чи інший феномен, властивий людині. Такий шлях цілком закономірний, але ускладнює створення цілісної теорії про феномен, призводить часом до довільного тлумачення його сутності, синонімічного вживання термінів, взятих з різних суміжних дисциплін. Труднощі, що виникають під час формування теорії будь-якої наукової дисципліни, що вивчає людину, особливості її життєдіяльності, з повною підставою належать до такої молодої, тільки формуючої дисципліни, як теорія фізичної рекреації.

Маючи глибоку передісторію, тим не менш фізична рекреація стала предметом наукових досліджень у вітчизняній науці відносно недавно – із середини 60-х років XX ст. Вона є фрагментом вивчення різних наукових дисциплін (рекреалогії, теорії фізичної культури, курортології, економіки, соціальної психології, культурології) і дати їй якесь узагальнююче визначення поки не можливо.

Вихідною парадигмою проведених досліджень є визнання її феноменом, властивим людині, в основі якого лежить його рухова активність, яка здійснюється переважно у сфері дозвілля, і кінцевий результат її функціонування виражається в оптимізації фізичного, психічного, соціального стану людини.

У вітчизняній науці фізична рекреація вивчається переважно в рамках теорії фізичної культури, остання вважається її родовим поняттям, обґрунтовуючись тим положенням, що наявність у словосполученні «фізична рекреація» слова «фізична» початково орієнтує на сферу фізичної культури, вплив на стан організму людини, тобто на його біологічну основу. Але справа не тільки в словах-символах, що описують матеріальні та ідеальні реалії, самі по собі існуючі дефініції фізичної рекреації ще нічого не зумовлюють, оскільки жодна дисципліна не існує у готовій, замкнутій і незмінній формі, що дозволяє охопити всю її сутність, вона є постійно змінюваною системою і в різних історичних, соціально-економічних умовах може мати різне дефінітивне значення, часом спростовуючи те, що ще недавно визнавалося безумовним. Є тільки один спосіб вирішення цієї суперечності – регулярний критичний перегляд виникаючих наукових парадигм. У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок нових наукових фактів, одержаних іншими суміжними науками, що її вивчають. Тому цілком справедливо розглядати її як міждисциплінарну науку і вважати основним родовим поняттям рекреацію, а фізичну рекреацію поряд з соціальною, психологічною, географічною та іншими з її видів. Не втрачаючи свого значення у відновленні й оздоровленні організму людини, фізична рекреація в рамках рекреації наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і

розглядається як багатовимірний феномен, галузь об'єктивної реальності, в якій проявляється активність людини – рухова, фізична, психічна, соціальна. Відновлення організму людини, як традиційно вважалося, – важлива, але не єдина функція фізичної рекреації.

Розгляд фізичної рекреації в межах наукової дисципліни рекреалогії висуває необхідність визначити її предметні межі, тобто сферу реальності, в якій вона функціонує, і очікуваний рекреаційний ефект.

Однієї з дослідницьких парадигм фізичної рекреації є розгляд її як однієї з форм організації дозвілля людини. У вітчизняній науці дозвіллю як формі та періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних обов'язків і задоволення природних потреб, які забезпечують життєдіяльність людини (сон, прийом їжі тощо), приділяється ще недостатньо уваги. Між тим дозвілля – не менш важлива сфера життєдіяльності людини, ніж професійна праця. Ще в кінці XIX ст. французький соціолог Габріель Тард, читаючи свої лекції з економічної психології, пророчим тоном проголошував настання епохи дозвілля. «Економічне життя людини, – відзначав він, – полягає не тільки в роботі, але і в дозвіллі. І дозвілля, яке економісти майже повністю ігнорують, у певному сенсі навіть більш важливе для вивчення, ніж робота, адже дозвілля існує для роботи, а робота для дозвілля».

Поняття «дозвілля» як самостійну або організовану форму відпочинку ще чітко не визначено, немає єдиного розуміння співвідношення понять «дозвілля» і «рекреація». Відомий французький соціолог Дюмазедьє визначає дозвілля як певні заняття, які індивід здійснює з власної волі – відпочинок, розваги, самовдосконалення знань, підвищення своєї кваліфікації, участь у громадському житті – після того, як він виконає свої професійні й громадські обов'язки. Рекреація є однією з функцій дозвілля, вона завжди є діяльністю, основа фізичної рекреації – рухова діяльність з використанням фізичних вправ . Ми дотримуємося точки зору зазначеного автора, що потрібно відрізняти біологічну форму рекреаційної поведінки людини від її соціальної рекреаційної діяльності. Біологічно активна поведінка і творча соціальна

діяльність – дві площини аналізу фізичної рекреації. У сучасному понятті фізичної рекреації явно проглядається дія соціально-психологічних і культурних факторів, що впливають на виникнення потреб в організації свого дозвілля за рахунок використання рухової активності. На думку американського вченого Дж. Келлі, рекреація у сфері дозвілля завжди пов'язана з відновленням сил – фізичних і духовних, тобто їй повинна передувати діяльність, після якої необхідна рекреація. Але вона не повинна обмежуватися тільки відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили для більш широких цілей. Тільки той чоловік, який живе творчо вище середнього рівня ефективності, використовує свій потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я саме по собі не може бути метою фізичної рекреації, воно є лише таким станом людини, який дозволяє йому жити творчим життям. Фізична рекреація у сфері дозвілля – один з аспектів цього життя. У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивно реєстрований стан людини, але і як суб'єктивно оцінюване самопочуття, визначається і фізичним, і духовним, і душевним станом. Отже, біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації є важливим, але не єдиним її елементом.

Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я.

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в цьому контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму, що функціонує переважно на вродженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця у ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій, прийняття або відторгнення їх.

3. Психологічне. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в цьому випадку потрібно розуміти в двох вимірах: зовнішню – від примусу,

насильства, тиску, заборони і внутрішню – суб'єктивну, духовну – свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, що між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість.

4. Естетичне. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання у більш широкому значенні.

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміти з розумом розпорядитися дозвіллям – вища ступінь цивілізованості. Дозвілля становить 30–35 % вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10–12 % людей вміють розумно організувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх установах.

Виховання культури дозвілля, використання рухової активності, що дає рекреативний ефект, має спиратися на формування у людини свідомого ставлення до свого здоров'я як необхідного елементу його повноцінного розвитку. Фізкультурна діяльність на дозвіллі повинна створювати оптимальні умови для творчого самовираження, самореалізації внутрішніх резервів людей, які займаються, незатребуваних в належній мірі в звичайних умовах. Але в сучасних умовах виникло гостре протиріччя між потребою суспільства і кожної особистості в раціональному використанні дозвілля та відсутністю розвиненої інфраструктури дозвілля, науково-методичних рекомендацій щодо застосування конкретних форм фізичної рекреації. На жаль, наукова організація праці значно випереджає розвиток наукової організації дозвілля. Турбота про здоров'я, його зміцнення і збереження на довгі роки ще не стала «другою релігією», як це має місце в деяких зарубіжних країнах .

Отже, дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими чинниками вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

3.4. Фізична рекреація – вид фізичної культури

Проблема структурування фізичної культури, її видів (частин) поки ще не вирішена. На цей рахунок існують різні точки зору. Так, наприклад, в одних джерелах вказуються рекреативні форми і місця занять фізичними вправами (рекреаційні коридори), в інших фізична рекреація знаходить своє вираження у таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «масово-оздоровча», «оздоровча», «виробнича гімнастика», «масовий спорт», «масово-оздоровчий», «активний відпочинок» тощо. Іншими словами, цілі, завдання, зміст фізичної рекреації, її статус як виду фізичної культури поки ще точно не визначені і мало досліджені. Водночас вона є такою галуззю рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні і групові потреби людей у нерегламентованій руховій активності, адекватної їх суб'єктивним потребам і можливостям.

Наявність різних поглядів, термінів і понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більш детального дослідження. Тому робиться спроба дати загальну характеристику фізичної рекреації як виду фізичної культури.

У ряді робіт висвітлюються деякі аспекти та форми її прояву, зміст, призначення, специфіка, досліджено історичні аспекти рекреації, подано порівняльний аналіз її розвитку, показана фізична рекреація школярів, а також теорія і методика таких її різновидів, як виробнича, масово-оздоровча фізична культура, активний відпочинок тощо.

До фізичної рекреації відносять також такі форми занять фізичними вправами, як ранкова зарядка, ввідна гімнастика, паузи і фізкультхвилинки у навчальних закладах, установах, на виробництві, рухливі ігри дітей, підлітків і дорослих, різні види прогулянок пішки, на лижах, катання на човнах, їзда на велосипеді, катання на ковзанах тощо).

Слово «рекреація» – похідне від латинського слова, що має кілька варіантів і, отже, кілька значень: гесгео (рекрео) – відтворювати, оновлювати; recreatum (рекреатум) – відновлювати, підкріплювати, освіжати, укріплювати, підбадьорювати; гесгеаге (рекреаре)

видужувати, відроджуватися, знову міцніти, відпочивати, приходити в себе; recreatio (рекреатио) – відновлення (сил), одужання .

Додавання слова «фізична» означає, що в цих процесах (відновлення, відпочинок, освіження, одужання тощо) переважає рухова діяльність, використовуються фізичні вправи, ігри, розваги. Вони спрямовані на сприяння нормальному функціонуванню організму людей шляхом створення оптимального фізичного стану.

Сутність фізичної рекреації як діяльності неминуче звужується, якщо вона розглядається тільки в одному аспекті – як розвага, або як відновлення сил, або перемикання з одного на інший вид діяльності тощо. Тому її потрібно розглядати як сукупність різних аспектів рухової діяльності, взаємодія яких веде до отримання корисного результату.

Для об’єктивного визначення наявності компонентів і їх зав’язків у цій системі необхідно виходити з основних характеристик метасистеми, яка, з одного боку, не є сумою її складових, з другого – неминуче відображається на характеристиках кожного компонента.

Щодо фізичної рекреації як системи, метасистемою буде фізична культура, оскільки вона – галузь соціально-необхідної діяльності, яка задовольняє потреби особистості й суспільства в різнобічному і оптимальному розвитку фізичних здібностей і рухових якостей в інтересах життєдіяльності .

Використовуючи традиційні для фізичної культури основні, фонові, допоміжні засоби (фізичні вправи, природні сили природи, режим харчування, праці, відпочинку, побуту), фізична рекреація приваблює своєю специфікою увагу і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров’я, фізичної підготовленості.

Широкому поширенню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору змісту занять, часу і місця проведення, тривалості занять, вибору партнерів тощо. В основі мотивації занять лежать суто особисті індивідуальні смаки, інтереси, нахили та потреби. Перевага фізичної рекреації полягає і в тому, що вона має величезну кількість різновидів, надає широкі можливості для контактів з природним середовищем. Нескладні і різноманітні засоби роблять її доступною для людей різного віку. Поєднання у заняттях

елементів гри і змагання створює необмежені можливості для розширення її привабливості (розваги, ігри, змагання тощо). Фізична рекреація часто не потребує організаційно-офісної надбудови, типової для інших компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту), її зміст та форми легко можуть бути пристосовані до потреб і можливостей будь-якого громадського середовища, групи людей, зовнішнім умовам і суб'єктивним потребам людей, які займаються.

У процесі обґрунтування конкретного об'єкта як системи необхідно виявити системоутворюючий фактор, що показує, «навколо яких об'єктів або процесів і заради вирішення яких завдань і проблем зосереджуються і утворюються ті чи інші підсистеми і елементи цієї системи». Системоутворюючим фактором системи є кінцевий результат, заради отримання якого система створюється».

Отже, вивчаючи фізичну рекреацію можна припустити, що задоволення різноманітних потреб людей у руховій активності, розвага, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих впливів і відновлення тимчасово знижених або втрачених функцій організму у сфері досліджуваної системи – лише її приватні завдання. Ці потреби людей задовольняються кожним окремо і в цілому всіма видами рухової активності. У такий спосіб створюються передумови для нормального функціонування людського організму в конкретних умовах його життєдіяльності. Іншими словами, в кінцевому результаті і полягає їх спільність, єдність.

Отже, системоутворюючим фактором, що об'єднує різні аспекти рухової діяльності в рамках фізичної рекреації, є кінцевий результат - створення визначеного фізичного стану, забезпечує нормальне функціонування людського організму.

Однак цим дослідження проблем фізичної рекреації не обмежується. Необхідно дослідити компоненти фізичної рекреації більш глибоко, дослідити її структуру (склад і будову), причини виникнення та етапи розвитку та функціонування в інтересах задоволення індивідуальних і групових потреб.

Останнім часом здійснено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища. Розкриваючи соціальну сутність фізичної рекреації, роботи природничо-наукового і

суспільствознавчого циклів у чималому ступені сприяють подальшому розвитку знань про цей феномен, слугують передумовою до створення теорії цього феномена.

У загальному сенсі під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці. Виділяються і численні ознаки, які становлять її основний зміст:

- ґрунтується на руховій активності;
- як основні засоби використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- оптимізує діяльність організму людини;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- має переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу.

Цей далеко не повний перелік ознак фізичної рекреації можна було б продовжити. Тут відзначаються різні за спрямованістю, важливістю сторони і риси, різні рівні, види та форми. Можливо, щось упущено, якісь з них мають опосередкований характер, а деякі зводяться у ранг чільних.

Згідно з таким різноманіттям ознак фізичної рекреації виділяються і різні її форми: рекреаційна фізична культура, рекреативна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та ін. В основу різних форм кладуть різні ознаки, дефінітивне значення багатьох з яких просто позначається, а деякі з них розглядаються як синонімічні поняття.

Наприклад, такий аналітичний шлях спроби створення теорії фізичної рекреації, але він не може дати відповідь на питання, чи всі перераховані ознаки, види та форми є в необхідній і достатній кількості, що вносить певну плутанину і ускладнює сприйняття фізичної рекреації як системного явища.

У багатьох наукових дослідженнях утверджується думка, що теорія фізичної рекреації найбільш повно розроблена в надрах теорії та методики фізичної культури. На цьому, зокрема, побудована концепція фізичної рекреації.

Основна ідея пропонованої концепції полягає у розгляді фізичної рекреації як органічної, іманентної частини фізичної культури, системоутворюючим чинником якої є кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану, забезпечує нормальне функціонування людського організму. У цій концепції основний акцент робиться на біологічній стороні фізичної рекреації – впливі на організм людини. Інші: пізнавальна, культурологічна, комунікативна, розважальна – розглядаються як супутні до вирішення основного завдання. Однак це твердження є справедливим лише частково, воно звужує проблему фізичної рекреації і, на нашу думку, вимагає спеціального обговорення.

Розглядати фізичну рекреацію як вид фізичної культури є правочинний, так як вони мають ряд загальних ознак. Але наукові гіпотези щодо фізичної рекреації самі по собі не впливають на формування теорії фізичної рекреації, бо чинять опосередкований вплив, обґрунтовуючи і зміцнюючи дидактичний апарат приватних методів, що її вивчають.

Фізична культура має свою теорію, яка включає не тільки фізичну рекреацію, але і фізичне виховання, спорт, рухову реабілітацію, які також мають свої теорії. Наявність загальних ознак дозволяє об’єднувати їх в основну метосистему – теорію фізичної культури. Тоді предмет теорії фізичної рекреації виявляється, по суті, без власної теорії, бо деякі пізнавальні, оздоровчі, ціннісно-орієнтаційні та інші аспекти, представлені як в самій теорії фізичної культури, так і в приватних теоріях її видів, вже не можуть з достатньою повнотою і в потрібному обсязі задовільно виконати свої пояснювальні функції щодо такого складного і багатогранного явища, як фізична рекреація.

Більше того, в самій теорії фізичної культури всі численні аспекти фізичної рекреації представлені фрагментарно, неповно, розпливчасто, внаслідок чого став невизначеним сам предмет науки про фізичну рекреацію.

Водночас усе більш утверджуєшся в думці, що зважаючи на складності такого об'єкта, як фізична рекреація, його неможливо описати з достатньою повнотою з позицій тільки однієї, навіть такої «інтегративної» науки, якою прийнято вважати теорію фізичної культури. Аналіз йде більш успішно, якщо чітко виділяється предметна сторона об'єкта з позицій наук, що його обслуговують: філософії, історії, соціології, культурології, педагогіки, психології, біології, теорії і методики фізичної культури та ін.

Необхідність у терміні «фізична рекреація» виникає насамперед тоді, коли йдеться про аналіз певного елемента (у цьому випадку фізичного) рекреації, для позначення якого і використовується цей термін. Рекреація як наукова дисципліна – родове поняття для всіх її видів і форм, однією з яких є фізична рекреація.

Поняття «рекреація», утворене від латинського recreatio, було введено римлянами і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати та ін. Історично цей термін так чи інакше пов'язувався зі здоров'ям людини, але, що важливо зазначити, розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні воно розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст.

Згідно з вищезазначеним прийнято виділяти такі різновиди рекреації, як соціальна, біологічна, психологічна, кліматогеографічна та ін.

З усього різноманіття ознак рекреації основними, тими, що виділяють її сутність, прийнято вважати такі: здійснюється у вільний час, має діяльний характер і побудована на добровільній, самодіяльній основі .

Це три найважливіших ознаки рекреації, без них вона втрачає своє значення. Інші її ознаки: культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі – розглядаються як похідні, супутні.

Виник новий науковий напрям – рекреологія, спеціальний міждисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Цей розділ включає процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому він набуває усе більш універсальні способи адаптації людини до постійно мінливих умов природного і соціального

середовища. Найважливіший методологічний принцип рекреації – принцип єдності тілесного та духовного, біологічного та соціального, організму і особистості.

Основною галуззю досліджень теорії рекреації слугує особлива сфера життєдіяльності людей – сфера дозвілля. Виділяються різноманітні види і форми дозвільної діяльності, що мають рекреаційний характер, і привести їх до будь-якої єдиної системи поки що не можливо.

Вищезазначене дозволяє знову повернутися до основних питань теорії фізичної рекреації і певною мірою проаналізувати їх з позицій загальної теорії рекреації.

Фізична рекреація – одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ як основних засобів. Це дає підставу відносити цю форму до фізичної рекреації.

Визнання фізичних вправ як основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях загальноприйняте. Таке твердження є справедливим, але вимагає обговорення. По-перше, більша частина фізичної рекреаційної діяльності відбувається у природних умовах природного середовища, де фактори середовища також можуть виступати як її засоби. По-друге, фізична рекреація може мати і відносно пасивні форми. На спортивних заходах глядачі є лише їх спостерігачами і в прямому сенсі не виконують активної рухової діяльності і фізичних вправ. У цьому випадку сам факт спортивного змагання може виступати як засіб фізичної рекреації, так як в ньому присутні емоційні, оздоровчі, гедоністичні та інші компоненти, що дають рекреаційний ефект. З цієї точки зору справедливо те, що основною системоутворюючою ознакою фізичної рекреації потрібно вважати її кінцевий результат (мету), заради якого й організовується ця форма рекреації.

3.5. Функції фізичної рекреації

Системоутворюючою ознакою ФР є її кінцевий результат – рекреаційний ефект, який досягається за допомогою ефективного використання її людиною.

Існує безліч думок, що стосуються розуміння рекреаційного ефекту. ФР є предметом вивчення різних наукових напрямів, і кожна наука аналізує вихідний результат зі своєї позиції. Розгляд різних думок про рекреаційний ефект дозволяє виділити такі його аспекти:

- *оздоровчий ефект*, що виявляється в оптимізації функцій організму людини і стану його фізичного здоров'я;
- *освітній ефект*, пов'язаний з розширенням рухових і пізнавальних здібностей людини, актуалізацією його резервних можливостей;
- *виховний ефект*, що забезпечує формування позитивного ставлення людини до необхідності ведення здорового способу життя. Цей ефект сприяє раціональній організації дозвілля, самопізнання, самореалізації потенційних здібностей, прояву індивідуальності та самобутності людини;
- *соціально-психологічний ефект*, що розширює можливості неформального спілкування, формування соціально-психологічної компетентності, оптимізації емоційного стану людини, підвищення соціального статусу в суспільстві;
- «*фізкультурний» ефект,* що виражається в проявах фізичної культури особистості, якісному освоєнні нею цінностей фізичної культури, здатності до перетворювальної і творчої діяльності в сфері фізичної культури.

Природно, перераховані аспекти рекреаційного ефекту, які проявляються системно.

Спільними для фізичної культури і ФР результатами є:

1) сукупність біологічних, морфологічних властивостей і якостей людини, що забезпечують оптимальний фізичний стан; 2) загальна фізична підготовленість – певний обсяг рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, необхідних для успішного здійснення загального

процесу життя і діяльності; 3) фізична підготовка – необхідний обсяг оптимально розвинених рухових умінь і навичок, фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини, які забезпечують успішне виконання окремих фізичних вправ і їх комплексів, ігрових і змагальних видів діяльності; 4) здоров'я – нормальний фізичний і психічний стан людини, окремих груп населення або суспільства в цілому, що характеризується відсутністю будь-яких хворобливих станів в організмі, що сприяє повноцінному функціонуванню людини в трудовій, побутовій, суспільно-політичній та інших сферах життєдіяльності; 5) раціоналізація вільного проведення часу, відволікання від шкідливих звичок; 6) оптимізація і раціоналізація рухового режиму відповідно до соціально-демографічних, біологічних особливостей різних категорій людей.

До *специфічних* результатів ФР відносять: 1) фізкультурну освіту як сукупність спеціальних знань і умінь у галузі фізичного і духовного розвитку і вдосконалення людини засобами ФР; 2) розвиток вольових, інтелектуальних якостей, забезпечують здатність людини регулювати свої дії і вчинки, швидкість мислення, творчої переробки інформації та оцінки ситуації, яка виникає; 3) сформованості моральних почуттів (честі, боргу, товариства, колективізму тощо); 4) розвиток естетико гедоністичних почуттів, що сприяють сприйняттю навколишнього середовища, здійснення своєї діяльності за законами краси, що виявляються в позитивному ставленні до ФР на основі отримання задоволення від самих занять фізичними вправами і досягнутих результатів; 5) фізкультурна активність – соціально-ціннісне орієнтування і конкретні дії людини по свідомому, цілеспрямованому вдосконаленню своєї біологічної і соціальної природи засобами ФР відповідно до потреб та інтересів індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому.

Для більш повного уявлення про феномен ФР визначають її *специфічні риси*. Так, розглядаючи особливості ФР, звертає увагу на її відмінні риси порівняно з іншими видами фізичної культури.

Відмінними рисами ФР є: яскраво виражена гедоністична функція за прояву більш високого ступеня ефекту ФР при переважанні комфортних психофізіологічних відчуттів; відсутність

жорсткої регламентації в процесі фізкультурно-рекреаційної діяльності при використанні коштів, видів навантаження, техніки виконання рухових дій, нормативів, умов проведення, форм занять і правил змагань; невисокий рівень обмежень за віковими, статевими та функціональними характеристиками займаються; висока варіативність у регулярній рекреаційній діяльності упродовж року: від одноразових до систематичних занять.

У підсумку, можна зробити висновок про те, що ФР включена в різні соціальні системи і виконує безліч суспільно значимих функцій. Водночас на сьогодні немає єдиного визначення поняття «фізична рекреація», так як різне тлумачення терміна передбачає врахування різних цільових установок фізкультурно-рекреаційної діяльності (відновлення фізичних і духовних сил, відпочинок, отримання задоволення від занять, розвага, оздоровлення, всебічне вдосконалення особистості тощо). Можна констатувати, що на відміну від інших видів фізичної культури, в ФР відсутня чітка цільова спрямованість. Виділені категорії ФР є базовими і являють собою специфічні її ознаки, без яких вона не може існувати як об'єктивне соціальне явище.

Загальнокультурні функції ФР виникають і проявляються у результаті взаємодії суб'єкта рекреаційної діяльності з іншими суспільними явищами, насамперед з культурою. Аналізуючи функції ФР в рамках теорії культури, можна виходити з методологічного принципу, за яким культурні функції ФР включені в функції загальної культури людини і виражаються насамперед у культурі тіла, культурі рухів, культурі фізичного здоров'я.

Культура тіла включає гармонійний, відповідно до домінуючих ідей і зразків, розвиток тілесних форм і організму людини. Культура рухів виражається в оптимальному розвитку рухових здібностей, а також в сприятливому співвідношенні між просторово-часовими і динамічними параметрами рухових дій, що надають їм необхідні якість і ефективність. Культура фізичного здоров'я характеризується оптимальним станом організму людини.

Крім того, ФР пов'язана зі спілкуванням людини і моральними аспектами її поведінки.

До загальнокультурним функцій ФР належать:

1. *Пізнавальна функція*. Вона реалізується під час фізкультурно-рекреаційної діяльності за рахунок освоєння людиною явищ природи, суспільства і самопізнання. Водночас розвивається інтелект і творчий потенціал людини, розсуваються межі еталонних орієнтирів на основі розширення усвідомлених їм знань. Здійснення цієї функції сприяє реалізації педагогічних принципів на заняттях ФР.

2. *Перетворювальна функція*. Відомо, що людина пізнає зовнішній і свій внутрішній світ, перетворює його відповідно до особистих і суспільних потреб. Щодо до ФР – це великою мірою зачіпає потреби в фізичному і духовному саморозвитку, самовираженні і самореалізації. ФР несе в собі потенціал свободи, волевиявлення, творчої самодіяльності, всебічного і гармонійного розвитку людини.

3. *Комунікативна функція* ФР забезпечує задоволення потреб людини в спілкуванні. Вона присутня у всіх інших функціях ФР і забезпечує їх прояви. Ця функція покликана забезпечити інтеграцію людей в соціальну спільність, вироблення добровільно прийнятих норм і правил поведінки, взаємодії і діяльності в колективі, суспільстві. З її допомогою створюються спільноти з неформальними ознаками, здатні до самозабезпечення, інтеграції людей за потребами, інтересами, засобам соціального контролю в неформальний соціум.

4. *Естетична функція*, пов’язана з проявом естетичних начал у фізкультурній діяльності (формування гарної статури, культури рухів тощо). Вона формує у людини особливе ставлення до себе, до свого тіла, рухів, здоров’я, а також до природи, суспільства. Вона базується на оцінці співвідношення між зазначеними явищами й ідеалами, потребами.

5. *Педагогічна функція*, що виявляється у спільних заняттях фізичними вправами батьків і дітей, у процесі фізичного самовиховання тощо.

Правомірність *загальнофізкультурних функцій* обумовлена тим, що ФР, насамперед є видом фізичної культури і включає:

1. *Розвиваючу функцію*. Вона пов’язана з розширенням меж рухових можливостей людини за рахунок вдосконалення наявних

і придбаних фізичних якостей, теоретичних знань, навичок і умінь. Вона також забезпечує різнобічний вплив на процес оптимального фізичного стану людини. ФР оптимізує і психічний стан людей. Відомо, що діяльність студента відрізняється високим емоційно психологічним навантаження. Тому реалізація цієї функції сприяє компенсації несприятливих впливів його діяльності, формуванню здорового способу життя, норм соціальної поведінки людини, вдосконаленню фізичних, психічних можливостей його організму і зміцненню здоров'я.

2. *Оздоровчу функцію*, яка пов'язана з розвиваючої функцією ФР. Вона забезпечує відновлювальні процеси і розвиток потенціалу організму і психіки людини. Загальновідомо, що ТАК нормалізується стан здоров'я людини. Безумовним є факт, встановлений за результатами багаторічних наукових досліджень проблем фізичної культури і спорту, що фізична культура – універсальний засіб оздоровлення людини. Безсумнівно, і ФР також можна розглядати у такій якості. Оздоровча функція реалізується за двома напрямами:

- оптимізації фізичного розвитку людини (вдосконалення тих чи інших фізичних якостей, формування правильної статури, зміцнення функціональних систем тощо);
- організації здорового дозвілля, зокрема активізації відновлення життєвих сил людини після виробничої діяльності. Вплив праці на організм людини у зв'язку з несприятливою дією виробничого середовища, характеру самої праці, особливістю робочої пози тощо. Вимагає перемикання на будь-яку іншу діяльність.

3. *Виховну* або *соціально-профілактичну*, яка тісно пов'язана з організацією здорового дозвілля, попередженням появи таких асоціальних звичок, як алкоголізм, паління, наркоманія, пусте проведення часу тощо. Реалізація цієї функції сприяє формуванню у людини моральності, правильного естетичного сприйняття оточення, норм міжособистісного спілкування і взаємодії, працьовитості, людських емоцій, вольових якостей. Використовуючи з рекреативною метою фізичні вправи, забезпечують виховний ефект, позитивно впливають на режим навчального та трудового дня, вносять в нього дисциплінуючий початок, протидіють відхиленням від робочого ритму.

4. *Освітню*, пов'язану з навчанням новим руховим умінням і навичкам, з отриманням знань у галузі організації занять фізичною культурою залежно від цілей. Освітнє значення ФР полягає у тому, що дозволяє істотно примножити знання студентів у галузі фізичної культури і здорового способу життя.

5. Психорегулюючу, спрямовану на виховання культури управління психічним станом людини за допомогою фізичних і психофізичних вправ (дихальна гімнастика, психом'язова регуляція та ін.)

Крім перерахованих вище, є специфічні функції ФР:

1. *Функція організації дозвілля*. Відомо, що ФР є частиною фізичної культури і представляється ефективним видом ТАК. Вона здійснюється з урахуванням інтересів, потреб, нахилів людини і за її вибором. Але вона функціонує і як важлива форма дозвілля, спосіб, засіб його корисного проведення. Ця функція не збігається з функціями інших видів фізичної культури, а тому є специфічною функцією ФР.

2. *Компенсаторно-релаксаційна*. Перемикання з одного виду діяльності на інший вид сприяє зняттю фізичної та нервово-психічної напруги, а також профілактиці гіподинамії. Вона сприяє актуалізації здібностей і потреб людини, часом незатребуваних через обмеження, обумовлені повсякденним життям і професійною діяльністю. Вона дозволяє компенсувати дефіцит спілкування з обраним колом людей, створює умови для проявів свободи волі, реалізації індивідуальних і групових інтересів у різних видах діяльності.

3. *Гедоністична* функція широко представлена в зарубіжних дослідженнях. Ефект від її реалізації полягає в отриманні задоволення від доступної, посильної ТАК, спілкування з обраним колом людей. Ця функція при відповідній розробці методологічних, теоретичних і технологічних основ ФР може відігравати важливу роль у формуванні потреби, інтересів і мотивації у студентів до регулярних занять ФР. Можливо, посилення акценту фахівців фізичної культури на цій функції дозволить істотно підвищити оздоровчий ефект від залучення студентів до ФР.

4. *Креативна функція*. Дозвілля можуть становити різноманітні види, форми і способи ТАК рекреаційного характеру. Їх доступність для людей різних соціальних груп стимулює самодіяльна творчість, відкриває широкі можливості для самопізнання, самореалізації та, як результат, самоствердження.

5. *Видовищна функція*. Її значення визначається особливим інтересом не стільки до результату рекреаційної діяльності, скільки до задоволення від факту причетності до фізкультурної діяльності, ідентифікації себе з його безпосередніми учасниками. Вона пов'язана з особливим співпереживанням (емпатією) за результат спортивного поєдинку. Реалізація цієї функції передбачає не тільки споглядання того, що відбувається на спортивній арені, а й пов'язані цим хвилювання. Важливим є те, що спостерігач із часом стає активним учасником подій, перетворюючись із спостерігача в чинного учасника фізкультурної діяльності.

6. *Престижна функція* ФР забезпечує розуміння студентами престижності бути здоровими, мати гармонійну статуру і здатність демонструвати досконалість у виконанні різноманітних рухів. Престижним останнім часом стає ЗСЖ, в рамках якого ТАК – обов'язковий його елемент.

Специфічні функції ФР надають їй своєрідність як соціальному явищу, вони обумовлюють цілеспрямованість і дозволяють відокремити її від інших соціальних феноменів.

Провідним критерієм у аналізі функцій ФР є потреби людини у відтворенні і відновленні його життєвих сил. У зв'язку з цим ФР має специфічний функціональний аспект, спрямований на задоволення потреб особистості і суспільства в розвитку і вдосконаленні біологічної (фізичної) природи людини, та загальнокультурний, що забезпечує потреби в розвитку соціальних і духовних його якостей .

3.6. Засоби, методи і форми фізичної рекреації студентів

Основним чинником, що об'єднує все різноманіття форм рекреаційно-оздоровчої спрямованості, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять у зміст ФР. На цій посаді ФР несе в собі потужний оздоровчий ефект, який може безпосередньо відображатися у поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

Структурними компонентами (видами і формами) ФР, на його думку, є: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм.

Спорт для всіх – тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх предметно-цільовою спрямованістю є поліпшення фізичного, функціонального стану, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних і психічних якостей. До циклічних видів спорту, що використовуються у ФР, відносять: легку атлетику, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічних – спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, армрестлінг, більярд), східні єдиноборства і ін. Їх методичною особливістю (на відміну від спортивної спрямованості їх застосування) є помірне фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічних і біологічних особливостей крім тренувань, участь у змаганнях – спартакіадах, першостях, матчах, кубках, турнірах тощо. Спрощені правила тренувальних і змагальних форм використання, індивідуалізація і комплексне застосування у навчально-тренувальних і змагальних цілях, зміна кількості учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.

Активний відпочинок, суть якого полягає у:

- відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і надалі фізичному розвитку;

• розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;

• поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку.

Під час організації активного відпочинку найбільш затребувані такі форми: рухливі ігри, змагання, розваги.

Рекреаційно-оздоровчі системи – науково обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, видом рухової діяльності, предметними формами застосування, впливом на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови, за умовою здійснення. До них включають системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу, пілатеса, К. Купера, П. Іванова, Н. Амосова, Є. Пирогової і Л. Іващенко, К. Дінейка, А. Стрельникової, М. Гриненко і ін. Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування основної фізичної якості людини – загальної та спеціальної витривалості, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму людини; робота в аеробному і анаеробному режимах.

Спортивно-масові та *оздоровчі заходи* – змагальна і ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням статі, віку і підготовленості мають приблизно рівні можливості активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження і досягнення рухового результату в доступних їм вправах. До них відносять: дні спорту, спортивні свята, фестивалі, вечори тощо. Методичними особливостями організації і проведення масових рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів є спеціальний набір змагальних вправ, складність і довжина дистанції, вага використовуваних снарядів, тривалість і інтенсивність виконання вправ.

Туризм є одним з ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними контингентами населення. За формою і змістом туристична діяльність досить різноманітна – це турпоходи, турслет, спортивне орієнтування, екскурсії, тури.

Розглянуті види ФР взаємодоповнюють один одного і являють собою різні сторони єдиного оздоровчо-рекреативного процесу, оптимізації життєво важливих властивостей і якостей людини.

Отже, ФР як вид діяльності, спрямована на оздоровлення людей, отримала міжнародне визнання. Вона вдосконалюється, її рамки і ступінь впливу розширюються, набуваючи нових рис.

Класифікуючи ФР студентів, виділимо такі ***форми***:

1. За місцем застосування у режимі дня: у навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи та ін.); позанавчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи тощо).

2. Залежно від регулярності: регулярні – кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, заняття у секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи, відвідування дискотеки).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. За видом управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові.

Аналіз літературних джерел показав, що діапазон засобів ФР різноманітний. Так, було виділено три групи засобів ФР: 1) різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі; 2) народні фізичні вправи, ігри та розваги; 3) спрощені ігри з м'ячами. Вибір засобів повинен залежати від вікових періодів людини.

На вибір засобів ФР впливають різні компоненти (мода, географічні та кліматичні умови, особливості національної культури тощо.). У структурі коштів ФР виділив *загальні* та *специфічні*. До перших відносять фізичні вправи, обладнання, тренажери, спортивні споруди; до других – природні та гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язеву регуляцію, масаж, загартовування та ін.

Як основний засіб ФР виділили фізичні вправи, класифіковані за різними ознаками: за *функціональним ефектом* вони поділяються на фізичні вправи для вдосконалення фізичних якостей і

формування рухової навички; *за видом рухової діяльності* – на переміщення, стрибки, метання, єдиноборства тощо; за *предметними формами застосування* – на гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри, плавання, лижний спорт і ін.; за *спрямованістю використання* – на загальні, підготовчі, реабілітаційні, розслаблюючі тощо; за *впливом на організм* – для розвитку мускулатури, рухового апарату, органів дихання, серцево-судинної системи та ін.; за *інтенсивністю роботи* – максимальні, субмаксимальні, помірні. У кожній з цих груп і між ними можуть утворюватися комплекси спеціально підібраних і розподілених у суворій послідовності вправ, спрямованих на вирішення конкретних завдань.

Отже, можна зазначити, що діапазон видів, форм і засобів ФР досить різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя студентів викладачам кафедр фізичного виховання необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях організму, потребах, мотивах і здібностях кожного, хто займається.

Контрольні питання

1. Туризм як одна із форм рекреаційно-спортивної роботи.
2. Коротка історія розвитку туризму.
3. Види туризму та їх класифікація.
4. Форми рекреаційного туризму.
5. Складові рекреаційних походів.
6. Типи рекреаційно-оздоровчих установ.
7. Рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах відпочинку.
8. Основи лікувального туризму.
9. Характеристика лікувально-туристичних режимів.
10. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у закладах відпочинку.
11. Фактори, що сприяють оздоровленню у рекреаційно-оздоровчих установах.

12. Особливості організації ближнього туризму в умовах курортного лікування.

13. Особливості використання природніх факторів у лікувальному туризмі.

14. Характеристика видів гімнастики і танців, які популярні серед студентської молоді.

15. Фітнес. Його мета і завдання.

16. Аеробіка як один із напрямів фітнесу.

17. Характеристика напрямів аеробіки.

18. Вплив занять аеробікою на організм.

19. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.

20. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.

21. Особливості методики проведення занять з аеробіки.

22. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.

23. Особливості проведення занять з аква-аеробіки.

24. Структура занять зі степ-аеробіки.

25. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.

26. Заняття плаванням як засіб оздоровлення.

27. Методика проведення занять з аква-йоги.

28. Футбол як різновид рекреаційних занять.

29. Бадмінтон як засіб оздоровлення.

30. Особливості проведення спортивної аеробіки.

31. Особливості проведення оздоровчої аеробіки.

32. Силове багатоборство як засіб оздоровлення та рекреації.

Тести: [4, 13, 20, 37, 45, 50].

Список використаних джерел: [5, 15, 28, 33, 34, 39].

РОЗДІЛ IV
ТЕХНОЛОГІЇ ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ЗМІСТУ Й ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

4.1. Біологічні потреби організму в руховій активності

На думку науковців, останні півмільйона років людина еволюціонує філетично, тобто без змін у генетичній програмі. Проте умови, в яких жили наші предки та умови життя сучасної людини відрізняються кардинально. Науково-технічний прогрес звільнив людину від 95 % механічної праці, що зумовило значно менші затрати фізичних сил для забезпечення свого існування. Але закріплена тисячоліттями у геномі людини норма рухової активності не стала анахронізмом, бо за умови незмінного геному неможливо звільнитися від запланованої ним програми життєдіяльності.

Нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму упродовж тисячоліть відбувалося в умовах активної рухової діяльності, і раптово на останньому 100-річному відрізку еволюції умови життя пропонують організмові зовсім іншу форму реалізації усталених способів життєдіяльності його органів і систем. Природа людини відповідає на це хворобами гіпокінезії, які пов’язані із глибокими функціональними і структурними змінами на рівні відтворення клітинних структур у ланцюгу ДНК-РНК-білок.

Рухова активність – це поєднання усіх рухів, що виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову активність.

До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров’я, належать усі види рухів, що пов’язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа; зусилля спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна і виробнича діяльність.

Спеціально організована м’язова діяльність (фізкультурна активність), передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи (на роботу).

На різних етапах людського життя рухова активність відіграє не однакову роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту організм досить чутливо реагує на вплив негативних факторів зовнішнього середовища, включаючи і обмежену рухову активність.

Потреба в рухові (кінезофілія) – це біологічна потреба організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та перебуває у тісному зв’язку з активною м’язовою діяльністю, що сприяє адаптації до зовнішнього середовища.

Енергетичний фонд та функціональний стан органів і систем на різних вікових етапах залежить від особливостей функціонування скелетної мускулатури. Водночас чим інтенсивніша рухова активність у межах оптимальної тим більше проявляються основні негентропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя організму.

До півторарічного віку, коли реалізується та закріплюється поза стояння, добові витрати енергії найвищі – 53–60 Ккал/кг$^{-1}$. Потім спостерігається поступове зниження енергозатрат у стані спокою і в організмі дитини з’являються виразні риси гомеостазу – холінергічні.

Перебудова на адренергетичний характер регуляції відбувається тільки при м’язовій діяльності або стресових реакцій на зміни в довкіллі. Чим вищий рівень м’язової активності, що стимулює адренергичні механізми, тим повноціннішою буде індукція наступного анаболітичного спокою та співвідносного з ним холінергітичного гомеостазу. Ця особливість стану спокою у фізично тренованих осіб отримала назву «Принцип економізації функцій».

До настання шкільного віку (6–7 років) енерговитрати стану спокою знижуються до 40 ккал/кг$^{-1}$. Причиною цього є те, що до вказаного віку повністю зникає терморегуляторна функція зі скелетних м’язів, а локомоторні акти набувають досконалості.

До 7 років формується структура бігу та ходу за типом дорослих, що дає змогу визначити максимальні для індивіду енерговитрати, використовуючи тести з фізичним навантаженням. Саме з цього віку доцільно для характеристики фізичного розвитку зробити перехід від лінійно-вагових параметрів до показників біоенергетики.

Гіпокінезія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, а також іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією, тобто зменшенням м'язових зусиль, що витрачаються для утримання пози, при переміщенні тіла в просторі, виконання фізичної роботи.

4.2. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку

Різні види рухової активності мають відмінності, зумовлені географічним положенням, кліматом, культурними традиціями і соціально-економічним станом. Проте існує універсальна залежність кількості витраченого на заняття руховою активністю і спортом часу від віку. Незалежно від статі, географічних, кліматичних, етнічних чи культурних особливостей діти та підлітки з віком стають менш активними. Таке зменшення рухової активності відображається на обсязі добових енерговитрат загалом та енерговитрат на заняття руховою активністю – значення обох цих показників з віком знижується.

Одні науковці висловлюють припущення, що зниження рівня рухової активності починається на другому десятилітті життя, а інші дослідники вважають, що уже в 6 років і навіть раніше. Ці тенденції відображено на графіку (рис. 4.1), який побудовано на підставі узагальнених даних досліджень, що проводилися у різних країнах. У випадку вираження на 1 кг ваги тіла – сумарні енерговитрати знижуються уже після 1 року. Ці дані мають особливе значення, бо отримані за допомогою методу подвійного маркування води, який є «золотим стандартом» у випадку вимірювання сумарних енерговитрат.

Аналогічні зміни спостерігаються у процесі тривалих досліджень енерговитрат у дівчат і хлопчиків, що проводилися у Данії за допомогою контролю ЧСС. У осіб обох статей зафіксовано стабільне зниження енерговитрат упродовж періоду спостережень, що почалися у віці 6 років.

Виявлене явище стосується не тільки спонтанної рухової активності. Воно спостерігається і під час шкільних занять фізичною культурою.

У результаті досліджень, проведених у США на початку 1980 років, встановлено, що у 1–5 класах заняття з фізичної культури відвідують 97 % учнів, в 11–12 класах відвідування знижується до 49 %. Такі самі дані отримано нами у 2002 році після проведення досліджень українських школярів. Після 5 класу відвідування занять знижується.

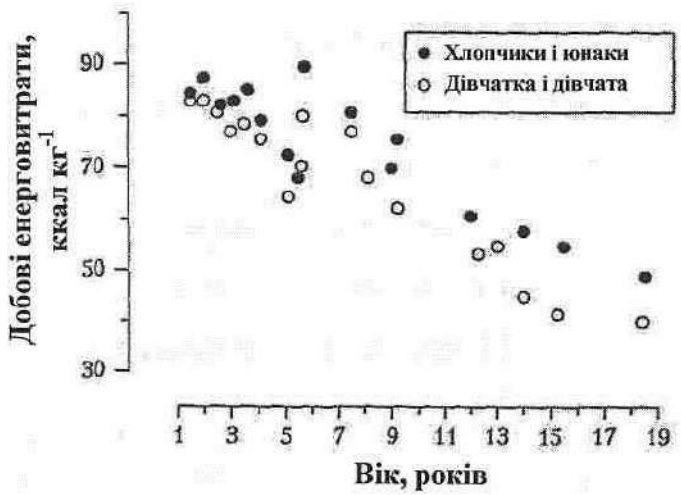


Рисунок 4.1 – Зниження добових енерговитрат у здорових дітей і підлітків

У наступні роки життя спостерігається подальше зниження відвідування занять з фізичної культури. Так, у 1991 році за даними досліджень у США, 42 % студентів вищих навчальних закладів щоденно займалися фізичними вправами, а в 1995 цей показник знизився до 25 %. Дослідження українських студентів продемонстрували, що заняття протягом 2 разів на тиждень регулярно відвідують тільки 10–12 % студентів.

Вікові зниження відвідування занять спостерігаються і в інших країнах, наприклад у Великобританії. Бар-Ор зазначив, що у кількох системах шкільної освіти Канади відвідування занять з

фізичної культури є обов'язковими, а протягом останніх трьох років навчання у школі учні зобов'язані відвідувати заняття з фізкультури упродовж тільки одного півріччя. Наслідком такої організації стає те, що більшість школярів старших класів ухиляються від участі в заняттях.

Причини виникнення гіпокінезії різноманітні, проте їх можна класифікувати за етіологією (табл. 4.1). Низький рівень рухової активності негативно впливає на організм дітей. Залежно від причини обмеження рухливості, ступеня її впливу і тривалості діапазон змін в організмі може коливатися від адаптаційно-фізіологічних до патологічних.

Таблиця 4.1 – Види гіпокінезії та причини її виникнення

Вид гіпокінезії	Причини виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних факторів, моторна «дебільність», аномалії розвитку
Побутова	Звикання до малорухливого способу життя, зниження рухової ініціативи, побутовий комфорт, ігнорування фізичною культурою
Професійна	Обмеження рухової активності внаслідок виробничої необхідності
Клінічна («нозогенна»)	Захворювання опорно-рухової системи; хвороби; травми, після яких людина змушена довго перебувати у лежачому стані
Вікова	Зниження потреби у руховій активності
Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу; перевантаження навчальними заняттями; ігнорування фізичного і трудового виховання; відсутність дозвілля
Експериментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень
Кліматогеографічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, що обмежують рухову активність

У період шкільного навчання дефіцит рухової активності спричиняє погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартних фізичних навантажень, зниження ЖЄЛ, станової сили, зайвої ваги, підвищення рівня холестерину в крові. Рівень

захворюваності школярів в умовах гіпокінезії підвищується у 2 рази, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.

Дослідниками встановлено, що гіпокінезія є фактором ризику функціональної патології серця у дітей та виявлено її безпосередній зв'язок із різноманітними захворюваннями серцево-судинної системи.

Гіпокінезія у дитячому та підлітковому віці є фактором, що послаблює здоров'я і дорослої людини.

Зменшення рухової активності зумовлює зниження енерговитрат, наслідком чого є недостатня стимуляція зростання та розвитку, посилена залежність від впливу зовнішнього середовища, обмеження і неповноцінне використання генофонду. У підсумку дитина стає фізично недорозвиненою, рівень її функціональних можливостей низький, і в зрілому віці втрати неможливо відновити навіть постійними фізичними тренуваннями.

Суттєві порушення дихання м'язової тканини спричиняють зміну процесів газообміну. Наслідком тривалої гіпокінезії є зниження основного обміну на 5–22 %, що також послаблює легеневу вентиляцію.

У результаті порушення процесів енергетичного обміну, біологічного окислення та загального газообміну спостерігається різке зниження працездатності організму в цілому.

Обмеження об'єму м'язової діяльності призводить до суттєвого зниження аферентної імпульсації м'язів і послаблення потоків інформації, що надходить багатьма еферентними шляхами. Зменшення рівня еферентних і аферентних впливів, зниження частоти м'язових скорочень викликають зміни в роботі скорочувального апарату м'язів, порушення структури і функції синапсів і процесів медіації. Відбувається ніби «фізіологічна денервація» м'язів. У м'язових волокнах настають виразні атрофічні і дистрофічні зміни, значно зменшується сила м'язів і м'язовий тонус, спостерігається розлад рухових навиків та координації рухів. Функціонування м'язів корелює з їх розмірами, а також з товщиною та будовою кістки. За умови низької рухової активності вплив м'язів на кістки послаблюється і вони можуть змінити

свої розміри і структуру. Виникають комплексні зміни білково-фосфорно-кальцієвого обміну в кістках та інших тканинах. Ці порушення мають не локальний, а системний характер та можуть стати причиною втрати міцності зубів і розвитку карієсу.

Отже, специфіка дитячого і підліткового віку полягає в інтенсивності процесів росту і розвитку, а також у сильній чутливості до негативних впливів зовнішнього середовища, зокрема й до гіпокінезії. Рухова активність забезпечує не тільки виконання рухової функції, а й має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому та «економічному» пристосуванню організму до зовнішнього середовища.

Зміни функціонального стану центральної нервової системи (зниження тонусу, астенія) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. За умови обмеження рухової активності захисні механізми організму проти шкідливих факторів послаблюються, а ризик захворювань – посилюється.

4.3. Норми рухової активності для дітей і підлітків

У дітей добре розвинені регуляторні механізми, спрямовані на підтримку необхідної норми добової рухливості. Діти дошкільного віку, зазнавши штучного обмеження рухової активності впродовж певного періоду, суттєво збільшували її в інший час доби.

Рівень рухової активності в шкільному віці в основному зумовлюється не віковою потребою в ній (кінезофілія), а організацією фізичного виховання у школі, залученням дітей до організованих та самостійних занять у позанавчальний час.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності здійснювалися багато разів. НДІ фізіології дітей і підлітків АПН СРСР рекомендував для школярів щоденний двогодинний об’єм рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. За цей час можна досягти достатнього фізіологічного навантаження, що залежить від виду вправ, величини навантажень на перервах, моторної

насиченості уроків фізичної культури та додаткових занять у позаурочний період. Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту у 1968 році оприлюднила спеціальний маніфест про спорт, в якому здійснено спробу визначити щоденну тривалість занять фізичними вправами в школі. На думку експертів, для них потрібно відвести від 1/6 до 1/3 навчального часу. Отже, науковці сходяться на думці, що оптимальний об'єм рухової активності повинен становити 12–14 год за умови належних фізіологічних навантажень.

Критичний поріг рухової активності дітей, достатній для забезпечення оздоровчого ефекту, становить 3–4 ккал/кг$^{-1}$ день і відповідає заняттю фізичними вправами середнього чи високого рівня інтенсивності тривалістю 20–40 хв. Такий об'єм добової рухової активності рекомендовано як мінімальний, як оптимальний пропонують 60 хв на день (6–8 ккал/кг$^{-1}$).

У 1997 р. узгоджувальна комісія, створена управлінням валеологічної освіти Великобританії, рекомендувала для усіх дітей та підлітків щоденні заняття руховою активністю не нижче середнього рівня впродовж однієї години на день. Серед видів рухової активності середнього рівня інтенсивності називалися швидка ходьба, їзда на велосипеді з постійною швидкістю, а також ігри на відкритому повітрі.

Рекомендовано також не менше двох разів на тиждень виконувати вправи, спрямовані на збільшення м'язової сили і гнучкості, а також спрямовані на зміцнення скелету.

Узгоджувальна конференція з питань норм рухової активності для підлітків розробила рекомендації, де зазначено, що усім підліткам слід займатися руховою активністю щоденно або майже щодня в рамках ігрової діяльності, занять спортом, виробничої діяльності, пересування, рекреації, занять фізкультурою або запланованих фізичних вправ. Підлітки повинні займатися руховою активністю 3 рази на тиждень або частіше не менше ніж 20 хв із середнім або вищим за середній рівнем інтенсивності.

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка б повністю забезпечила біологічні потреби в русі, відповідала його можливостям та сприяла формуванню і зміцненню здоров'я.

У загальноосвітніх навчальних закладах необхідного рівня рухової активності для школярів практично ніколи не досягають.

У більшості розвинених капіталістичних країн передбачено 3–4 години обов'язкових занять фізичними вправами впродовж тижня. Зміст занять включає вправи, спрямовані на загальний розвиток, спортивні та рухливі ігри, плавання, танцювальні вправи. Програми фізичного виховання дуже варіативні. Учитель має право застосовувати різноманітні засоби фізичного виховання і додаткові фізичні навантаження залежно від індивідуального рівня фізичної підготовленості учня. Так, у більшості шкіл США, крім обов'язкових уроків, щотижня проводяться змагання і 3 додаткові заняття у позаурочний час.

Комплексна програма з фізичного виховання, прийнята у нас, передбачає, крім трьох навчальних уроків на тиждень, додаткові і факультативні заняття. Згідно з нею діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідного об'єму рухової активності, через те насправді спеціально організована рухова активність не перевищує 3–4 год на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми.

Діти, які відвідують ДЮСШ, зайняті тренуваннями від 8 до 24–28 год на тиждень, що в декілька разів перевищує тижневі навантаження учнів загальноосвітніх шкіл.

Підвищена рухова активність позначається терміном «гіперкінезія».

Рання спортивна спеціалізація, що зумовлює гіперкінезію, останнім часом набула поширення в спорті. Дослідження науковців показали, що внаслідок гіперкінезії виникає специфічний комплекс функціональних порушень та клінічних змін, що кваліфікуються як стан гіперкінезії. Цей стан супроводжується небезпечними змінами у ЦНС та в нейрорегуляторному апараті дітей. Спостерігалися виснаження симпатико-адреналової системи, дефіцит білка, зниження імунітету огранізму.

Між реакціями організму та кількісним значенням рухової активності за добу існує певна залежність, яку можна представити параболою (рис. 4.2). Будуючи цю криву, на горизонтальній

осі позначають показники РА у наростанні – від нуля до максимально можливої (граничної) величини. По вертикальній осі у верхній частині від нуля позначають у порядку наростання дані, що характеризують оздоровчий ефект, а в нижній – його відсутність, появу передпаталогічного або патологічного стану.

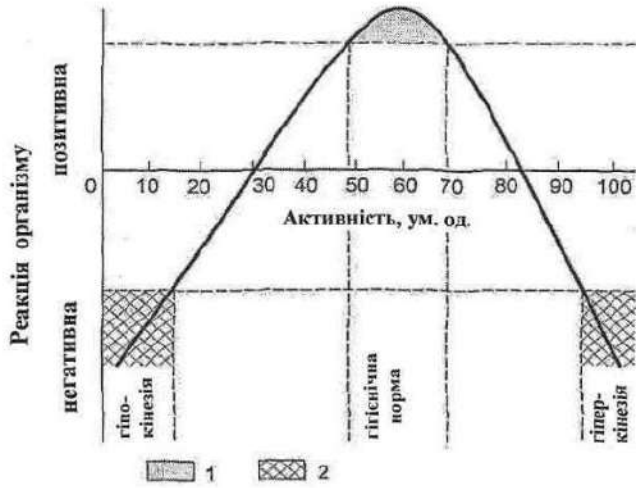


Рисунок 4.2 – Параболічна залежність реакцій організму від показника добової рухової активності:
1 − найбільший руховий ефект; 2 − паталогічний стан

Проблема нормування рухової активності є доволі складною, тому що її вирішення потребує врахування багатьох аспектів.

Критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій є свідченням переходу за межі оптимальної норми, як наслідок, погіршення стану здоров’я.

Надзвичайно важливими для дитячого періоду є вікові норми, що кваліфікуються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності.

Теоретичні положення про критерії вікових норм рухової активності дітей і підлітків майже не відрізняються у багатьох авторів, проте показники, що визнаються нормою, наводяться неоднакові. Найбільш поширеними є показники добових локомоцій (кількість кроків за 24 години). Методика виміру числа локомоцій за допомогою крокоміру знайшла доволі широке застосування у масових дослідженнях, що дозволило розробити гігієнічні норми добових локомоцій для дітей та підлітків (табл. 4.2).

Зважаючи на існування різноманітної рухової активності, що не пов'язано з переміщенням тіла в просторі та виконується в сидячому чи стоячому положенні, проте супроводжується значними енергетичними витратами, автор вводить додаткові показники енерговитрат упродовж доби та тривалість рухового компонента (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків

Група	Показник	Оцінка рухової активності		
		Гіпокінезія	Гігієнічна норма	Гіперкінезія
5–6 років Хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, МДж	<7,5	8,6-10,5	>13,0
	Локомоції, тис. кроків	<9,0	11,0-15,0	>20,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<4,0	4,5-5,5	>6,0
7–10 років Хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, МДж	<8,0	10,6-12,5	>15,0
	Локомоції, тис. кроків	<10,0	15,0-20,5	>25,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,5	4,0-5,0	>5,0
11–14 років Хлопчики	Енергозатрати, МДж	<10,0	12,6-14,5	>17,0
	Локомоції, тис. кроків	<15,0	20,0-25,0	>30,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5-4,5	>5,0
11–14 років Дівчатка	Енергозатрати, МДж	<10,0	12,6-13,5	>16,0
	Локомоції, тис. кроків	<12,0	17,0-23,0	>28,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5-4,5	>5,0
15–17 років Юнаки	Енергозатрати, МДж	<12,0	14,6-16,5	>20,0
	Локомоції, тис. кроків	<20,0	25,0-30,0	>35,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<2,5	3,0-4,0	>4,5
15–17 років Дівчата	Енергозатрати, МДж	<11,0	13,6-14,5	>18,0
	Локомоції, тис. кроків	<15,0	20,0-25,0	>30,0
	Тривалість рухового компонента, ч	<3,0	3,5-4,5	>3,5

Встановлені норми рухової активності згідно з витратами часу на здійснення рухів різної інтенсивності. Класифікація видів діяльності за співвідношенням обміну речовин до рівня основного обміну (табл. 4.3).

Для дітей шкільного віку рекомендовано таку загальну тривалість виконання рухів різної інтенсивності за добу: у 3-й групі інтенсивності – 90–200 хв для дівчаток і 80–180 хв для хлопчиків; у 4-й групі – 25–45 хв і 30–45 хв; у 5-й групі – 10–30 і 25–45 хв; в 6-й групі – 3–5 і 3–15 хв.

Таблиця 4.3 – Класифікація інтенсивності виконуваних рухів

Групи інтенсивності	Вид діяльності	Кратність підвищення рівня обміну речовин
1	Відсутність руху в лежачому стані	0,8
2	Спокійна діяльність сидячи	1,6
3	Дуже легке фізичне навантаження (повільне ходіння 3 км/год, уроки праці, повільна їзда на велосипеді тощо)	2,4
4	Легке фізичне навантаження (рухові ігри, зарядка, танці тощо)	4–6
5	Середнє фізичне навантаження (інтенсивний біг, спортивні ігри)	7–9
6	Великі фізичні навантаження (біг близько граничної і з граничною швидкістю і т.д.)	10 і більше

Наведені автором показники можна використати як орієнтовані для оцінки достатньої чи недостатньої рухової активності у конкретній віковій групі порівняно з умовами життя, навчання, орієнтацією процесу фізичного виховання. Проте їх не вдається використати для визначення індивідуальної норми. На нашу думку, індивідуальна норма рухової активності повинна визначатися її доцільністю та користю для здоров’я. Для цього треба орієнтуватися на показники, що характеризують здоров’я дітей. Рух і кількість локомоцій не повинні бути самоціллю, а стати засобом досягнення бажаного рівня фізичного стану. А це потребує визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень.

4.4. Норми рухової активності дорослих. Вплив РА на здоров'я

Коли одного зі стародавніх філософів запитали: «Що цінніше – багатство чи слава?», він відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину по-справжньому щасливою. Здоровий жебрак щасливіший хворого короля». Ці слова виражають думку про те, що найголовніше багатство людського життя – здоров'я.

Науковими дослідженнями встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності та захворюваністю і смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, розвиток різноманітних засобів зв'язку, транспорту, побуту спричинив значне обмеження рухової активності.

Поступове зниження зацікавленості спортом, тривале перебування на робочому місці в тій самій позі, відпочинок за книгою чи перед телевізором дуже обмежують рухову активність дорослої людини. Наслідком цього є значні порушення в діяльності життєво важливих систем, передчасне старіння і рання смерть.

Цікавими є результати досліджень, де було взято 2 групи пацюків одного віку. Одну групу не обмежували в русі, а іншу – помістили в невеликі клітки, щоб вони не мали змоги бігати.

Результатом експерименту було вражаюча тривалість життя пацюків, що вели малорухливий спосіб життя, вона була у 6 разів меншою, ніж у пацюків, що вели активний спосіб життя.

Після проведення розтину виявилось, що у малорухливих пацюків були різко виражені процеси старіння серця і легень, печінки, нирок. Крім того, мали місце інші патологічні зміни.

Ще Арістотель писав: «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність». Науковими дослідженнями встановлено, що у людей з «сидячим» способом життя смертність від хвороб серця і судин спостерігається в 2–3 рази частіше, ніж у фізично активних людей. Американський науковець Реб запропонував називати патологічний стан малорухливих людей «гіпокінетична хвороба», мотивуючи назву словом гіпокінезія «малорухливість». Інші вчені називають цей стан «серце бездіяльного діяча» – діяча щодо своєї роботи і бездіяльного щодо руху.

За умови недостатньої рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

– порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень;

– зниження працездатності, перевтому;

– біль у серці;

– біль в спині, що є наслідком слабкості м’язів, що підтримують хребет;

– порушення сну;

– послаблення концентрації уваги, пасивність;

– підвищення нервово-емоційної збудженості.

Довготривале зниження фізичної активності викликає подальші виразні та стійкі зрушення, які поступово стають незворотними. Наслідком цього є поява поширених у наш час так званих «хвороб цивілізації» – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарду, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м’язового апарату.

Водночас фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект. Цей ефект має різносторонній характер. Насамперед його проявом є екномізація та стимуляція функцій організму. Економізуючий ефект полягає у зменшенні величини показників діяльності організму у стані спокою. Так, якщо у нетренованих людей частота серцевих скорочень більше 80 ударів/хв, то у тренованих – менше 60. Частота дихання у нетренованих більше 16, у тренованих – менше 12.

Проявом стимуляційного впливу рухової активності є підвищення функціонального резерву, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з’являється бадьорість, нормалізується сон та апетит.

Привертає увагу і те, що оздоровчий ефект рухової активності яскравіше виражений у літніх людей, ніж у молодих. Про це свідчать результати наукових досліджень, представлених у таблиці 4.4.

Тренування сприяють підвищенню адаптації організму до негативних факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, радіації.

Наукові дослідження показують, що треновані краще переносять радіацію, ніж нетреновані. Водночас в умовах підвищеної радіації рівень виживання та оздоровчий ефект залежали від цілеспрямованості засобів фізичної культури та їх інтенсивності. Найбільш ефективними в умовах радіації є вправи невисокої інтенсивності зі значним статичним компонентом.

Таблиця 4.4 – Вплив фізіологічних тренувань, проведених упродовж місяця, на молодих та літніх людей

Показники	Вік, років	До тренувань	Після тренувань, % до початкового рівня
Сила м'язів руки, кг	20–29	50,0	+14
	60–69	38,8	+25,3
Сила м'язів спини, кг	20–29	149,7	+19,8
	60–69	95,0	+34,7
Працездатність м'язів передпліччя, Дж	20–29	62,3	57,9
	60–69	44,3	63,9
Тривалість відновлення частоти серцевих скорочень,	20–29	165,4	8,7
	60–69	219,0	17,0

За адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарду, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка, активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Результатом є економізація роботи та збільшення енергоресурсів. Основні фізіологічні показники у стані спокою тренованих людей перебувають на більш «економічному» рівні, а максимальні можливості при роботі м'язів значно вищі, ніж у нетренованих.

За умови систематичних занять фізичними вправами суттєво покращуються морфофункціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальний об'єм легень, покращується ефективність функцій дихання (табл. 4.5).

Фізичні тренування позитивно впливають на обмін речовин, сприяють зменшенню холестерину, що має велике значення для профілактики серцево-судинних захворювань.

Таблиця 4.5 – Ефекти рухової активності

Система	Характер змін
Серцево-судинна система	➢ зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень ➢ покращується здатність до скорочення міокарду ➢ зменшується потреба серцевого м'яза в кисні ➢ підвищується продуктивність, резерв серця ➢ підвищується еластичність кровоносних судин ➢ нормалізується артеріальний тиск
Дихальна система	➢ розвиваються дихальні м'язи, зростає їх сила ➢ збільшується загальний об'єм легень ➢ відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярності легень ➢ покращується ефективність функцій дихання ➢ збільшуються резерви дихальної системи
Процеси обміну	➢ зменшується вміст холестерину, нормалізуються процеси обміну
Опорно-руховий апарат	➢ удосконалюється кровообіг та нервова регуляція м'язів ➢ підвищується ефективність о прискорюють аеробні (кисневі) та анаеробні (безкисневі) реакції у м'язах ➢ поліпшується еластичність м'язів і сухожиль ➢ покращується рухливість суглобів
Нервова система	➢ підвищується рухливість і підвищується рівновага нервових процесів ➢ знижується чутливість до стресів
Ендокринна система	➢ покращуються функціональні можливості щитовидної залози та коркової речовини надниркових органів

Позитивні зміни спостерігаються і в опорно-руховому апараті: удосконалюється кровопостачання та нервова регуляція у м'язах, підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні та анаеробні реакції у м'язах, покращується функціональна здатність суглобів.

Раціональні фізичні навантаження впливають і на функціональний стан регуляторних систем – нервової, ендокринної. У спортсменів збільшується рухливість та врівноваженість нервових процесів, знижується чутливість до стресів, покращуються функціональні можливості щитовидної залози.

Наслідками тренування хворих є швидке одужання або більш легке протікання хвороби, відсутність ускладнень. Наприклад, після операцій на серці дуже небезпечним ускладненням є пневмонія, яка може викликати смерть.

Фізичні вправи та масаж у перші дні після операції запобігають виникненню ускладнень.

Досвід переконує, що ті, хто займається фізичними вправами, рідше хворіють на застуду, у них менший період непрацездатності. Важливо, що заняття фізичними вправами підвищують фізичну працездатність, знижують втому, підвищують швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, сприяючи високопродуктивній праці.

Водночас неадекватні навантаження, що перевищують функціональні резерви організму, часто мають негативні наслідки, а іноді є причиною незворотних змін. Це може статися внаслідок необізнаності або ігнорування основних принципів застосування фізичних вправ.

Славетний лікар XVIII століття Тиссо писав: «Рух може замінити багато лікувальних засобів, проте жоден засіб у світі не зможе замінити рух».

Норма рухової активності. У науковій літературі останнім часом широко обговорюється питання про величину рухової активності, необхідну для підтримання нормальної життєдіяльності у різні вікові періоди.

Є дані, про те, що підвищення аеробної витривалості не завжди є умовою оздоровчого впливу фізичних вправ. Через це триразові інтенсивні заняття динамічною руховою активністю (біг, їзда на велосипеді), що мають порівняно високу інтенсивність (ЧСС 70–85 % від ЧСС максимальної), можна замінити навантаженнями середньої інтенсивності. У такому випадку їх треба виконувати впродовж 30 хв щодня або більшу частину тижня. Науковці встановили, що велике значення для оздоровчого впливу має об’єм рухової активності, а не її інтенсивність. Це дало змогу змістити акцент на формування звичного способу життя, що включає регулярні заняття руховою активністю.

Існує кілька поглядів на визначення рухової норми активності для дорослих. Згідно з одним доросла людина щоденно повинна витрачати, крім основного об'єму, на роботу м'язів мінімум 1200–1500 ккал, що має забезпечити нормальне функціонування організму, необхідну працездатність. На думку прихильників цього погляду, якщо фізична активність є меншою за норму, то виникатиме своєрідний дефіцит м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами.

Такий підхід підтримують фахівці з фізичної культури, бо він є простим і дає змогу визначити «дефіцит» рухової активності у людей різних професій.

Основною умовою використання рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я дорослої людини є узгодження її об'єму, спрямованості та інтенсивності з функціональними можливостями організму.

Однак такий підхід до визначення необхідних величин фізичної активності має суттєві недоліки, бо не враховує функціональних резервів організму, індивідуальної потреби в русі. Клініко-фізіологічними дослідженнями встановлено, що рухова активність є індивідуальною.

Названі дослідження продемонстрували, що людям із низькими функціональними резервами і малою звичною руховою активністю необхідний додатково незначний об'єм навантажень для досягнення позитивного результату.

Зв'язок необхідного об'єму рухової активності з рівнем тренованості полягає в тому, що *чим вищий рівень тренованості, тим більше зусиль необхідно докладати, щоб підтримувати його на досягнутому рівні.* Оптимальними вважають такі дози навантажень, які за мінімальної рухової активності і кратності занять фізичними вправами сприяють досягненню високого та стійкого оздоровчого ефекту занять, забезпечуючи раціональне використання вільного часу для всебічного розвитку особистості.

Таким чином норма рухової активності повинна забезпечити збереження здоров'я. Критичний максимум, що має застерегти від надмірності тренувань і запобігає перенапруженню функціональних систем, мінімум рухової активності, що забезпечує адекватність фізичних навантажень організму, є індивідуальним.

4.5. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення

Застосування спеціально організованої рухової активності дасть оптимальний ефект за умови дотримання таких правил (принципів). До них відносять:

1. Принцип індивідуалізації.
2. Принцип систематичності.
3. Принцип поступовості.
4. Принцип доступності.
5. Принцип регулярності.
6. Принцип орієнтації на належні норми.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір вправ відповідно до функціональних та фізичних можливостей організму. Залежно від впливу на організм розрізняють 3 рівні навантажень:

- мінімальні;
- гранично-допустимі;
- раціональні.

До гранично-допустимих відносять навантаження, застосування яких викликає патологічні зміни в організмі людини (порушення на ЕКГ, інфаркт, інсульт тощо). У здорових людей цей тип навантажень зумовлює збільшення частоти пульсу до 220 (наприклад, для 30-літньої людини ЧСС = 190 уд/хв, тобто 220 – 30 = 190). Зазначимо, що спортсмени при такому пульсі можуть працювати протягом тривалого часу (від 30 до 60 хв і більше), нетреновані – кілька хвилин.

Мінімальні навантаження – це той рівень навантажень, нижче якого тренувальний ефект відсутній.

До раціональних належать навантаження, інтенсивність яких становить 40–75 % МПК. Як правило, такі навантаження використовують на заняттях оздоровчої спрямованості. За мінімальної періодичності – до 3 разів на тиждень та невеликого обсягу (впродовж 20–30 хв) вони забезпечують доволі значний оздоровчий та тренувальний ефект.

Реалізація принципу індивідуалізації може бути досягнута за умови врахування:

– стану здоров'я (хворий, здоровий);

– функціональних можливостей (АТ – норма; АТ – підвищений; ЧСС – норма; ЧСС – збільшена);

– морфологічних особливостей (вага – нормальна, зайва; локалізація жирових відкладень);

– фізичної працездатності (відповідає нормі, або вища за норму, або нижча);

– особливостей адаптації до фізичних навантажень (задовільна, незадовільна);

– фізичної підготовленості (у нормі; нижча за норму; вища за норму); фактори, що впливають на фізичний стан.

Принцип систематичності. Систематичність – це визначений комплекс і розміщення вправ, оздоровчих засобів, їх дозування, послідовність тощо. Система занять зумовлюється такими чинниками:

– підвищення функціональних резервів;

– підвищення фізичної працездатності;

– покращення адаптації до фізичних навантажень;

– зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зменшення ваги, артеріального тиску, рівня холестерину, стресу). Залежно від поставлених завдань застосовують ту чи іншу систему вправ.

Реалізація принципу. За кордоном розроблено три варіанти систем оздоровчих занять. У першому варіанті надано перевагу вправам, що характеризуються циклічністю (біг, ходіння, плавання, велотренування та ін.) та проводяться безперервним методом впродовж 10–30 хвилин та більше з інтенсивністю 50–70 % від МСК. Прихильником цього варіанта є Кеннет Купер, американський учений, який розробив різні варіанти оздоровчих програм відповідно до віку, статі, фізичної підготовленості. Такий спосіб застосування фізичних вправ підтримує більшість науковців світу, тому що циклічні види найбільше сприяють формуванню витривалості серцево-судинної системи, що є ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань.

Згідно з другим варіантом пропонують застосовувати вправи швидкісно-силового та силового характеру. При цьому інтенсивність навантажень або темп виконання вправ досягає 80–85 % від максимального, а інтервали роботи – від 15 с до 3 хв та чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Число вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–5 повторень. Залежно від режиму роботи та відпочинку ці системи позначаються як 3х3 (3 хв роботи і 3 хв відпочинку) або 15х15 (15 с роботи і 15 с відпочинку).

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, де поєднують різнотипні вправи – ходіння, плавання, ігри, гімнастика. При цьому інтенсивність навантажень циклічних вправ залежно від їх тривалості може варіюватися в межах 45–75 % від МСК, а в швидких спортивних іграх, вправах швидкісно-силового спрямування – до 85 % від МСК.

Оптимальний ефект досягається за умови раціонально збалансованої спрямованості, інтенсивності навантажень вправ, періодичності занять з урахуванням рівня фізичного стану.

Для осіб, які мають низький рівень фізичного стану, більш доцільними будуть заняття із застосуванням циклічних вправ невисокої інтенсивності 3–4 рази на тиждень.

Для осіб з високим рівнем фізичного стану більш ефективні триразові заняття впродовж тижня по 20–30 хв, де переважають вправи швидкісно-силового і силового характеру.

Для осіб середнього рівня ефективнішими будуть заняття з рівномірним розподілом фізичних вправ різної спрямованості впродовж 3–4 разів на тиждень.

Принцип поступовості. Згідно з цим принципом збільшення інтенсивності та об’єму навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей. У разі недотримання цього принципу через певний період об’єм навантажень виявиться замалим і не буде викликати в організмі відповідних реакцій, які б забезпечували подальше збільшення функціональних можливостей.

Оздоровчі заняття не мають на меті досягнути граничних результатів. У зв’язку з тим, що саме серце є найбільш вразливим під час фізичних навантажень, треба орієнтуватися на стан серцево-судинної системи.

Реалізація принципу поступового підвищення навантажень забезпечує його відповідність зростанню рівня фізичного стану, який підвищується внаслідок проведених занять. Через кожні 2–3 місяці необхідно проводити оцінку фізичного стану. За умови його підвищення (з низького до нижче середнього; від нижче середнього до середнього і т.д.) навантаження збільшують. Такий підхід забезпечує відповідність навантажень зростаючим функціональним можливостям.

Принцип доступності передбачає пропозицію звичних для певної країни фізичних вправ у вигляді різних міні-програм. У багатьох країнах, щоб залучити населення до участі в оздоровчих програмах, розроблені міні- програми 3х3, 15х15. У Франції популярною є програма 7х7: тобто сім занять на тиждень інтенсивними вправами протягом 7 хвилин.

Принцип регулярності полягає у проведенні занять без тривалих перерв. Після припинення занять уже через 2 місяці спостерігається зниження працездатності, а через 3–8 місяців – повернення до початкового рівня. Якщо людина тренувалася впродовж кількох років, то цей процес відбувається повільніше.

Реалізація принципу регулярності. Часто у людей відсутній дієвий стимул до занять фізичною культурою, тому розробляють фізкультурний мінімум. Встановлено, що мінімальними є триразові заняття впродовж тижня, щоб забезпечити підвищення функціональних і фізичних можливостей, а щоб їх зберегти на досягнутому рівні – не менше двох разів на тиждень.

Принцип орієнтації на належні норми. Згідно з цим принципом програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності. Заданою величиною є не середньовікова, а та, що відповідає високому рівню фізичного стану і якої необхідно досягти в результаті оздоровчих занять, а потім підтримувати, якщо вік не більше 40 років. Діапазон показників фізичної працездатності і підготовки на кожному рівні фізичного стану є нормативом для такого рівня, а на вищому – є зоною найближчого розвитку, а при високому фізичному стані – метою кондиційного тренування. Такий підхід забезпечує чітко визначену індивідуалізацію навантажень. Дотримання

цих принципів дає змогу ефективно керувати здоров'ям людини у процесі ФОЗ. Керувати здоров'ям – це цілеспрямовано та під контролем змінювати фізичний стан, тобто рівень здоров'я, морфологічний та психологічний статус, функціональний стан, фізичну працездатність і підготовку за допомогою різноманітних засобів фізичної культури.

Контрольні питання

1. Що називають руховою активністю людини?
2. Розкрийте зміст термінів «кінезофілія», «гіпокінезія», «гіперкінезія».
3. Назвіть види гіпокінезії та причини її виникнення.
4. Якою є норма рухової активності у дитячому віці?
5. Що називають «хворобами цивілізації»?
6. У чому полягає негативний вплив дефіциту рухової активності на організм людини?
7. У чому полягає позитивний вплив рухової активності на організм людини?
8. Яка величина є нормативною у спеціально організованій рухової активності дорослих?
9. Охарактеризуйте принципи використання спеціально організованої рухової активності у системі оздоровлення населення.

Тести: [6, 11, 23, 31, 47].

Список використаних джерел: [2, 7, 21, 29, 37, 38, 41].

РОЗДІЛ V
ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ

5.1. Оздоровча ходьба

Для збільшення об’єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження за яких задіяно більше 2/3 м’язового масиву і які можна продовжувати впродовж тривалого часу. До них належать:

– ходьба;
– біг;
– плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, аквaджогінг);
– ходьба на лижах;
– ковзани;
– їзда на велосипеді;
– веслування;
– танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина, сіті-джем тощо);
– степ-аеробіка;
– фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка).

Ходьба за фізіологічним впливом на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення об’єму рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин старших 50 років і з низьким рівнем здоров’я.

Великі м’язи, які включаються у роботу, при ходьбі набувають роль «периферійного серця», покращуючи потік крові від нижніх кінцівок органів черевної порожнини, тазу.

Ходьба стимулює і покращує функціональну діяльність травних залоз, печінки, кишківника. Крім того, під час ходьби відбувається природний масаж стоп, подразнення активних точок, що розміщені на них. Аналогічно до інших циклічних вправ ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон.

Заняття ходьбою за будь-якої погоди сприяє загартуванню організму, підвищенню його адаптаційних можливостей.

У людей з надмірною вагою ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою є ефективним засобом її зниження.

Як засвідчує практика фізкультурно-оздоровчих занять, ходьба та біг ефективні в боротьбі з курінням. Показники тих, хто відмовився від куріння, серед осіб, що займалися цими видами, вищі середньостатистичних. Мотив відмови пов’язується зі зниженням потреби в курінні. Вплив ходьби на функціональні системи організму зумовлений:

– темпом (кількістю кроків за хвилину);
– довжиною дистанції;
– технікою ходьби;
– характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу тощо);
– рельєфом місцевості (вгору, вниз, по рівній та по пересічній місцевості);
– якістю одягу, взуття.

Розрізняють 5 швидкостей ходьби:

- дуже повільну – 2,5–3 км/год;
- повільну – 3–3,5 км/год;
- середню – 4–5,6 км/год;
- швидку – 5,6–6,4 км/год;
- дуже швидку – більше ніж 6,4 км/год.

Індивідуальна швидкість ходьби залежить від ширини кроку і кількості кроків за хвилину (темп) (табл. 5.1).

Для збільшення навантаження під час ходьби по рівній місцевості використовують тягарі (пояс і манжети). Поясний обважнювач – це наповнений піском пояс довжиною 70–140 см вагою

від 1–2,5 кг. Обважнювальні манжети для рук і ніг прикріплюються на зап'ястях і нижній третині гомілки і важать відповідно 250–500 г і 500–750 г кожна. Обважнювачі значно підвищують ефективність занять та сприяють розвиткові м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок.

Таблиця 5.1 – Індивідуальна швидкість ходьби залежно від ширини кроку і темпу

Ширина кроку	Темп, кроки за хв	Швидкість, км/год	Ширина кроку	Темп, кроки за хв	Швидкість, км/год
60	60	2	80	60	2,9
60	70	2,5	80	70	3,4
60	80	2,9	80	80	3,8
60	90	3,2	80	90	4,3
60	100	3,6	80	100	4,8
60	110	4,0	80	110	5,0
60	120	4,3	80	120	5,8
60	130	4,7	80	130	6,2
60	140	5,0	80	140	6,7
70	60	2,6	90	60	3,2
70	70	2,9	90	70	3,7
70	80	3,4	90	80	4,3
70	90	3,7	90	90	4,8
70	100	4,2	90	100	5,4
70	110	4, 6	50	110	5,9
70	120	5,0	90	120	6,6

Дозування навантажень під час ходьби

Використовуючи ходьбу як засіб активного відпочинку, гіпотензивного засобу в осіб з артеріальною гіпертензією навантаження повинні бути нижче порогу анаеробного обміну, щоб досягти тренувального ефекту, інтенсивність і об'єм навантажень повинен відповідати рівню фізичного стану: в осіб з низьким і нижче за середній рівень – нижче порога анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вищим за середній рівень – вище ПАНО.

Розрахунок серцевих скорочень здійснюється за формулою: ЧСС = (195+5 х N – (А + 1), де N – порядковий номер рівня фізичного стану; А – вік (повних років); t – тривалість (хв).

Наприклад, після 40-хвилинної ходьби у чоловіка 50 років з низьким рівнем фізичного стану тренувального ефекту буде досягнуто, якщо ходьба зумовить підвищення пульсу до таких значень: (195+5 х 1) – (50 + 40) = 195 – 90 = 105 уд/хв. Якщо пульс під час ходьби менший планованого на 10 ударів і більше, вдаються до ускладнених умов, використовують:

- обтягувач;
- ходьбу вгору;
- ходьбу по нерівній місцевості;
- ходьбу по піску.

Як тренувальний засіб і засіб, що покращує фізичний стан, ходьба ефективна у віці до 40 років тільки для людей з низьким рівнем фізичного стану, у 40–60 років з більш високим рівнем фізичного стану.

Ці фактори і визначають рівень енергетичних затрат під час ходьби (табл. 5.2).

Таблиця 5.2 – Енергозатрати під час ходьби в різних умовах (за даними різних дослідників)

Умови ходьби	Швидкість км/год	Енергозатрати для людини вагою 70 кг		
		МЕТ	ккал/хв	кДж/хв
1	2	3	4	5
Ходьба по рівній і гладенькій дорозі	2	1,2,4	1,7-2,6	7,1-15,9
Ходьба по гладенькій дорозі	4	2,8-3,5	3,1-3,8	13,0-15,9
	5	3,6-4,4	4,0-4,8	17,0-20,1
	7	4,9-5,9	5,4-6,5	22,6-27,2
Ходьба по траві без вантажу	4	3,3-3,9	3,6-4,3	15,1-18,0
Ходьба вгору без вантажу з нахилом				
5°	2	3,1-4,1	3,4-4,5	14,2-18,8
15°	2	5,4-5,8	5,9-6,4	24,7-26,8
10°	2,5	4,45-5,45	4,9-6,0	20,5-25,0
15°	7,2	13,2-14,5	14,5-16,0	60,7-67

Продовження таблиці 5.2

1	2	3	4	5
Спуск з гори без вантажу з нахилом				
5°	2	1,4-2,0	1,5-2,2	6,3-9,2
15°	2	2,5-2,8	2,8-3,1	11,7-13,0
20°	2	2,7-3,3	3,0-3,6	13,0-15,1
25°	2	3,0-3,5	3,3-3,9	13,8-16,3
Ходьба по рівному з вантажем		3,3-3,9		
10 кг	4	3,9-4,5	3,6-4,3	15,1-18
20 кг	4	4,8-5,45	4,3-5,0	18-21
30 кг	4	4,8-5,45	5,3-6,0	22,2-25
Ходьба вгору з нахилом 10° з вантажем				
10 кг	2,5	4,7-5,0	5,2-5,5	21,8-27,2
20 кг	2,5	5,55-7,2	6,1-7,9	25,5-39,1
30 кг	2,5	6,45-8,2	7,1-9,0	29,7-38,0

Щоб визначити рівень фізичного стану і фізичної підготовки тих, хто займається оздоровчою ходьбою, широко застосовують спеціальні тести. Найбільш поширеним є тест, запропонований К. Cooper. Його рекомендовано проводити не раніше, ніж через 6 тижнів після початку тренування.

Поширення набуло тренування по східцях, що за браком часу може змінити кондиційне тренування і сприяти не тільки підвищенню рівня фізичного стану, але й зміцненню м’язів нижніх кінцівок, збільшенню рухливості тазостегнових, колінних і голіностопних суглобів.

Згідно з програмою, розробленою Л. Я. Іващенко і О. Л. Благій, щоденна норма навантажень залежить від віку, статі, ваги тіла, вантажу (вага одягу, взуття, сумки).

Технологія визначення дози навантаження під час руху східцями:

1. Визначити загальну кількість сходинок:

$$\text{Чоловіки - } X_и = \frac{K}{m \times h};$$

$$\text{Жінки - Хи} = \frac{0{,}7\ K}{mh},$$

де Хп – загальна кількість сходинок; m – загальна маса тіла, включаючи вагу одягу, взуття, вантажу в кг; h – висота сходинок у м; k – коефіцієнт для 20–30 років – 4 500; 31–40 років – 4 000; 41–45 років – 3 900; 4 650 років – 2 500; 56–60 років – 2 000; 61–65 років – 1 500; 66–70 років – 1000.

2. Визначити висоту піднімання (поверх):

$$N = \frac{Хи}{2 \times n},$$

де N – висота поверху; п – кількість сходинок у сходовому марші.

Наприклад, для чоловіка 50 років загальною масою 100 кг (разом з одягом, взуття тощо), що проживає в 5-поверховому будинку, де висота (N) сходинок 15 см кількість в одному прогоні (п) – 10 величина навантаження дорівнює:

$$\text{Загальна кількість сходинок: } Х_и = \frac{3000}{100 \times 0{,}15} = 200 \text{ (сходинок);}$$

$$\text{Висота підйому дорівнює: } N = \frac{200}{\times\ 10} = 10 \text{ (поверхів).}$$

Проте оскільки будинок п’ятиповерховий, це навантаження можна отримати за два підняття. Впродовж перших двох тижнів занять виконують У його об’єму, а в наступні тижні 2/3, впродовж 5 і 6 тижня занять – виконують повністю норму тренувальних навантажень.

Організм краще переносить навантаження, при якому поєднується підняття по сходах і спуск. Тому впродовж перших двох тижнів краще застосовувати саме такий вид тренування, а потім переходити до безперервного підняття сходами. Спочатку темп

ходьби повинен бути повільним або помірним, зручним для кожного, потім темп слід пришвидшувати. Для людей старших 50 років можливі короткотривалі зупинки на сходах. Контролювати правильність підібраних навантажень слід за пульсом та станом дихання.

Оздоровча ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою має переваги для зниження зайвої ваги у людей літнього віку. Ходьбу можна застосовувати за двома напрямами:

1) як засіб активного відпочинку;
2) як засіб тренування.

Щоб забезпечити тренувальний ефект, параметри ходьби, інтенсивність, об'єм повинні відповідати вимогам, визначеним для кожного рівня.

Найбільш доступним способом самоконтролю інтенсивності занять оздоровчою ходьбою є мовний тест, що не потребує спеціального оснащення (табл. 5.3).

Таблиця 5.3 – Використання мовного тесту для визначення рівня навантажень оздоровчою ходьбою

Рівень інтенсивності	Словесна реакція під час виконання вправи	Дія
Дуже високий	Здатен вимовити одне чи кілька слів	Негайне зменшення інтенсивності
Дуже низький	Здатен легко вимовити ціле речення	Збільшення інтенсивності
Оптимальний	Здатен вимовити кілька речень, злегка віддихуючись	Підтримка цього рівня інтенсивності

Для перевірки можливості переходу до бігу використовують шестикілометрову дистанцію. Здатність людини пройти цю відстань за 45 хв є свідченням готовності організму до безперервного бігу більше 3-х хвилин.

5.2. Оздоровчий біг

До нашого часу дійшов промовистий вислів, вирізьблений близько двох тисяч років тому на великій скелі: «Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай!» Через п’ять століть Горацій порадив: «якщо не бігаєш, поки здоровий, будеш бігати, як захворієш». Процитовані вислови є актуальними і сьогодні. Біг є одним із найбільш популярних видів тренування серед широкого загалу населення.

Згідно з офіційними даними у США 34 млн американців регулярно тренуються та беруть участь у змаганнях із бігу. Популярними є забіг на дистанціях понад 10 000 м. У США та Європі є кілька великих і популярних марафонів (Бостонський, Нью-Йоркський, Римський та ін.). За останні роки у США щорічно здійснюється більше 150 забігів на дистанції понад 10 000 м.

Для більшості учасників забігів на довгі дистанції – учнів, студентів, службовців, пенсіонерів – важливим є не так результат, як задоволення, яке вони отримують від участі в забігах. Це допомагає абстрагуватися від щоденних турбот, напруженого ритму життя. Крім того, забіги на довгі дистанції кваліфікуються як засіб підтримки належного фізичного стану. Однак є дані про те, що біг більше ніж на 30 км не сприяє зростанню загальної витривалості чи аеробних можливостей функціонального резерву міокарду, і несе загрозу порушення опорно-рухового апарату та гострого перенапруження серця.

Але раціонально збалансовані за об’ємом і швидкістю бігові навантаження є одним із найбільш ефективних методів боротьби з гіпокінезією і підвищення функціональних резервів організму, удосконалення фізичної підготовки.

Прихильниками бігу є люди різних вікових категорій. Це зумовлено такими його особливостями:

– біг є природним локомоторним актом;
– легко і точно дозується;
– прийнятий для осіб різного віку та статі;
– доступний будь-якої пори року;

– не потребує спеціальних умов та оснащень для занять;

– збільшує функціональні можливості організму;

– сприяє одночасному загартовуванню організму.

За допомогою таких різновидів бігу як біг на місці, біг в помірному темпі з постійною швидкістю, чергуючись з ходьбою, з прискоренням, у повільному темпі можна вирішити такі завдання:

– зміцнення здоров'я, профілактика деяких захворювань;

– збереження і відновлення рухових навичок, необхідних у повсякденному житті і роботі;

– формування звички до систематичних занять фізичними вправами як засобу організації вільного часу та активного відпочинку;

– продовження творчого довголіття людини.

Систематичні заняття бігом позитивно впливають на органи і системи організму людини. Раціональні підібрані навантаження розвивають адаптаційні механізми серцево-судинної системи, проявом чого є економія серцевої діяльності в умовах м'язового спокою і підвищення резервів. При цьому знижується ЧСС у спокої і підвищується її нормалізація після навантажень, знижується загальний периферійний опір судин і системний артеріальний тиск, підвищується насосна функція серця і скорочення міокарду без суттєвих структурних змін.

У людей, які займаються бігом, потреби міокарду в кисні та енергії значно менші, ніж у тих, хто не має бігових навантажень.

Вплив бігових вправ на кров полягає в зростанні загального гемоглобіну, максимального об'єму циркуляції крові та лужного резерву.

Позитивні зміни у м'язах полягають у збільшенні їх механічної ефективності, капіляризації, рості розмірів волокон, підвищенні ферментативної активності в мітохондріях. Під час бігу виникає також явище біомеханічного резонансу, яке відсутнє під час інших видів циклічних вправ (у момент приземлення на п'ятку протиудар переміщує стовп крові судинами вгору). Такий гідродинамічний масаж кровоносних судин сприяє покращенню їх еластичності, запобігає утворенню атеросклеротичних бляшок. Вібрація внутрішніх органів посилює перистальтику кишечника,

має благотворний вплив і на функцію печінки. Покращується обмін речовин, стимулюється діяльність ендокринної системи, посилюються анаболічні процеси.

Тренування бігом на витривалість супроводжується ефектом економізації інсуліну, що суттєво для профілактики діабету. Змінюється ліпідний обмін: знижується рівень холестерину і тригліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів, що є профілактикою атеросклерозу. Зазвичай хто займається бігом впродовж тривалого часу, ведуть здоровий спосіб життя: не вживають алкоголь, не палять, раціонально харчуються, загартовуються. Все це сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

У таблиці 5.4 наведено дані про частоту поширення різних рівнів ризику розвитку серцево-судинних захворювань у тих, хто займається бігом.

Таблиця 5.4 – Частота поширення ризику розвитку серцево-судинних захворювань у тих, хто займається бігом (% до загальної кількості)

Ступінь прояву	Не займаються бігом	Займаються бігом
Відсутній	5,6	50
Мінімальний ризик	44,4	39,0
Явний ризик	33,3	11,0
Виражений ризик	16,7	0

Функціональні можливості та фізична працездатність тих, хто займається бігом, значно вища, ніж у тих, хто не займається. Біг позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Під час бігу часто з’являється відчуття радості, веселощів, які для багатьох бігунів є основною мотивацією для занять бігом. Після тренувань здебільшого з’являється добрий настрій, впевненість у собі, бадьорість, підвищення розумової працездатності. Це пов’язано з тим, що під час бігу продукуються гормони – ендорфіни, які циркулюють у крові впродовж доби.

Вплив бігу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань проявляється в:

– зниженні підвищеного рівня холестерину в крові та підвищенні рівня ліпопротеїдів високої густини;

– зниженні підвищеного артеріального тиску крові;

– зниженні зайвої ваги.

Омолоджувальний вплив бігу проявляється у підвищенні рівня загальної фізичної працездатності. Якщо тренування будуть нераціональними, то можуть спостерігатися негативні наслідки:

– перенавантаження серцево-судинної системи;

– втома і гальмування діяльності ЦНС;

– зниження розумової працездатності;

– прогресований розвиток плоскостопості;

– розширення вен;

– деформуючі артрити великих суставів нижніх кінцівок.

Методика занять

Бігові навантаження впродовж короткого часу (0,5–1 хв) є доступними без обмежень здоровим людям 20-50 років з різним рівнем фізичного стану. Людям віком більше 50 років з низьким або нижчим середнього рівнем фізичного стану рекомендовано займатися тільки оздоровчою ходьбою, без поєднання з короткотривалими біговими навантаженнями.

Безперервний біг впродовж 10 хв і більше на початковому етапі для нетренованих людей доцільний до 40 років, для людей старшого віку бігові навантаження такого об’єму застосовують за умови високого і вище середнього рівня фізичного стану.

Нормування бігових навантажень

Вітчизняний досвід засвідчує, що застосовувати біг підтюпцем можна тільки для тих, хто здатен пройти зі швидкістю 6 км/год 45–60 хв. За таких умов початкова швидкість бігу повинна бути 100–166 м/хв, а довжина дистанції 50–1 550 м. Доцільно для початківців чергувати відрізки бігу і ходьби на дистанціях 50–100 м, поступово скорочуючи інтервали ходьби і переходити до безперервного бігу впродовж 20–30 хв (табл. 5.5).

Таблиця 5.5 – Співвідношення бігу та ходьби для початківців

Дні занять	Дозування, хв		Дні занять	Дозування, хв	
	біг	ходьба		біг	ходьба
1-3	1	2	16-18	2,15	0,45
4-6	1,15	1,45	19-21	2,30	0,30
7-9	1,30	1,30	22-24	2,45	0,15
10-12	1,45	1,15	25-26	3,0	-
13-15	2,0	1,0			

Тривалість перехідного періоду до безперервного бігу для молодих людей не перевищує 2 місяців, а для людей літнього віку – збільшується до 4 місяців.

У підготовчий період впродовж перших 5–6 занять рівень фізичного стану визначають за результатами тесту на 1 000 м.

Дозування навантажень здійснюють за такими показниками:

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

Застосовують два варіанти бігових навантажень:

- мінімальні за об’ємом, високоінтенсивні, залежно від віку і фізичного стану;
- довжина дистанції 50–75 % максимально допустима у разі збереження природного темпу.

Більшість циклічних вправ виконують на повітрі, тому навантаження залежить від багатьох факторів: рельєфу місцевості, особливостей ґрунту, вологості і температури повітря, атмосферного тиску. Навантаження залежить і від ваги тіла, техніки виконання вправ тощо. Через те, щоб об’єктивно визначити навантаження, враховують показники ЧСС.

Такі оптимальні показники ЧСС для людей з різним рівнем фізичного стану (РФС): 150–160 уд/хв мінус кількість років – для осіб з низьким і нижчим середнього рівнями; 180–190 уд/хв мінус кількість років – для осіб з вищим за середній та високим рівнем.

Виокремлюють такі режими тренувальних занять бігом:

– реабілітаційний – для осіб з відхиленнями стану здоров'я: ЧСС – 110–120 уд/хв;

– підтримуючий – для початківців ЧСС дорівнює 130–140 уд/хв;

– розвиваючий – для добре підготовлених бігунів ЧСС дорівнює 144–156 уд/хв.

Наведені показники ЧСС засвідчують аеробний характер навантажень. Його підтримують під час оздоровчих занять всіма циклічними вправами.

Тривалість занять оздоровчим бігом понад годину визнається не раціональною.

Протипоказання до занять бігом:

– будь-яке захворювання у стадії загострення або неповне одужання після хвороби;

– тяжкі психічні захворювання;

– захворювання центральної нервової системи;

– злоякісні утворення;

– захворювання серцево-судинної системи:

1) аневризм серця і великих судин;

2) нещодавно перенесений інфаркт міокарда;

3) ішемічна хвороба серця з тяжкими нападами стенокардії чи серцевої астми, недостатність кровообігу II–III ст.;

4) порушення ритму серця;

5) хвороби органів дихання:

– бронхіальна астма з частими нападами;

– бронхоектатична хвороба;

– захворювання органів травлення в стадії загострення;

– захворювання печінки і жовчних шляхів, що супроводжуються ознаками ниркової недостатності та нападами болю;

– захворювання нирок та сечовивідних шляхів: камені у нирках, що потребує хірургічного втручання;

– хвороби ендокринних залоз з явними ознаками порушення їх функцій.

– хвороби органів руху з явними ознаками порушення діяльності суглобів та болем;

– кровотечі будь-якого походження;

– глаукома і короткозорість, що розвивається та загрожує відторгненню сітківки;

– хронічні захворювання периферійної нервової системи, що супроводжується дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, остеохондроз; дискогенний радикуліт;

– опущення органів черевної порожнини і тазу;

– варикозне розширення глибоких і поверхневих вен;

– вагітність.

У людей з надмірною вагою, крім зниження функціональних резервів, проявляються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, а отже, довготривалі навантаження бігом їм не рекомендовано.

Питання про доцільність занять бігом необхідно узгоджувати з лікарем. Категорично заборонено займатися бігом хворим ангіною, грипом, на респіраторні інфекції. Навіть якщо температура тіла нормалізувалася, зник біль у горлі, кашель, не можна одразу приступати до занять, тому що остаточне одужання і відновлення функцій потребує ще певного часу. Крім того, більшість інфекційних захворювань супроводжуються інтоксикацією, навіть в легкій формі, які часто переносять на ногах.

Основною умовою безпеки та ефективності занять бігом є відповідність його інтенсивності та об’єму навантажень стану здоров’я.

Використовується для підвищення витривалості, рівня фізичного стану. Проводиться в темпі 70–80 кроків за хвилину і починається з тривалістю одна хвилина у людей з низьким і нижче середнього рівня, з двох–трьох хвилин – у людей з середнім і вище середнього рівнем фізичного стану, поступово збільшуючи до десяти хвилин під контролем ЧСС. При цьому ЧСС під час бігу (за умови, що тривалість його більше трьох хвилин) повинна досягти значення, рівного при щоденних заняттях:

ЧСС = 160 – вік (для осіб з низьким і нижче середнього РФС);

ЧСС = 180 – вік (для осіб з середнім і вище середнього РФС).

Аналогічно дозування в стрибках зі скакалкою. Вправи зі скакалкою дають більш виражене навантаження на м'язи плечового поясу, спини. Стрибки зі скакалкою мають чотири варіанти, які дозволяють варіювати інтенсивність навантаження:

- стрибки на двох ногах;
- почергово лівою і правою ногою;
- на одній нозі;
- переступанням.

5.3. Їзда на велосипеді, вправи на велотренажері

Велотренування у природних умовах (на велосипеді) або в приміщенні (на велоергометрі чи велотренажері) набуло визнання і в нашій країні, і за кордоном, що зумовлено профілактичною і в разі випадків лікування дією на важливі функціональні системи організму.

Їзда на велосипеді за характером навантажень (вертикальні зусилля) частково подібна до підняття східцями, а за впливом на організм – оздоровчу ходьбу, пересування на лижах, біг, плавання. Вона забезпечує тренування органів кровообігу і дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Необхідність під час їзди на велосипеді підтримувати заданий темп, зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі зумовлює посилення вимог до узгодження функцій рухового апарату, вестибулярного та зорового аналізаторів, що формує відчуття м'язів, покращує координацію рухів, рівновагу, периферійний зір.

Вправи на велотренажері впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної системи. Якщо дозування підібрано правильно, то, крім витривалості, покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, велотренування здатне вирішувати проблеми, пов'язані з окремими захворюваннями (серцево-судинної і дихальної системи, органів травлення, що супроводжуються зниженням моторики кишечника, обміну речовин, суглобів нижніх кінцівок, функціональних порушень ЦНС, вегетативних і вестибулярних розладів тощо).

Оздоровчий і лікувальний ефект велоїзди підвищується і за рахунок позитивних емоцій, що виникають внаслідок зміни оточення та позитивно впливають на нервово-психічні процеси.

Водночас необхідно враховувати і те, що під час велотренування до активної роботи залучаються переважно великі м'язові групи нижніх кінцівок, а тулуб, плечовий пояс, руки залишаються у порівняно статичному стані. Послабленим є також грудне дихання, проте як компенсація посилюється діафрагмальне. Відбувається перерозподіл крові в організмі, щоб покращити постачання задіяних у роботі м'язів. Однак названі чинники можуть перешкоджати роботі серця. Ступінь статистатичного напруження залежить від навичок їзди (більший у початківців), особливостей посадки і педалювання. Формування навичок їзди на велосипеді сприятиме розвитку динамічного стереотипу та узгодженню роботи різних м'язових груп, координації функцій дихальної, серцево-судинної та інших систем.

Тривале педалювання у зігнутому стані та статичній напрузі може спричинити порушення осанки, загострення хронічних захворювань (радикуліт).

Саме тому велотренування не рекомендуються за наявності деформації хребта, радикулітів, варикозного розширення вен, геморою і деяких гінекологічних захворювань.

У нашій країні та за кордоном розроблено різноманітні тренувальні програми на велотренажері, їзді велосипедом, у яких основою формування навантаження є їх відповідність функціональним можливостям організму.

Інтенсивність навантажень велотренувань визначається із урахуванням віку, статі, рівня фізичного стану та тривалості занять. Рекомендована швидкість їзди велосипедом коливається у широких межах і становить: 20–29 років – 12-30 км/год; 30–39 років – 10–25 км/год; 40–49 років – 8–24 км/год; 50–59 років – 6–22 км/год. Пульсовий режим повинен відповідати таким показникам: 20–39 років – 140–160 уд/хв; 40–49 років – 140–150 уд/хв; 50–59 років – 135–150 уд/хв.

Принципи дозування навантаження

Щоб досягти оздоровчого ефекту і підвищити рівень фізичної тренованості, необхідно досягти строгої відповідності навантажень індивідуальним можливостям організму, тобто вікові та рівню фізичного стану. Швидкість руху на велосипеді повинна бути такою, щоб реакції ЧСС на навантаження відповідало тренувальному рівню, який обчислюють за формулою або номограмою.

Інтенсивність навантаження, спрямована на оздоровлення повинна перебувати у діапазоні 50–75 % МПК залежно від рівня фізичного стану, віку та тривалості тренування.

Енергозатрати велотренування залежать від швидкості руху, ваги тіла велосипедиста, метеоумов тощо. Так, рівень енергозатрат для чоловіка середнього рівня фізичного стану, що має вагу тіла 70 кг, під час їзди на велосипеді (без регулярного опору педалей) рівною трасою зі швидкістю 8 км/год становить 13,0 кДж/хв (3ккал/хв); 8,5 км/год – 16,3 кДж/хв (3,9 ккал/хв); 10 км/год – 21,4 кДж/хв (5,1 ккал/хв); 15,0 – 30,6 кДж/хв (7,3 ккал/хв); 20,0 – 43,1 кдж/хв (10,3 ккал/хв). Якщо вітер зустрічний, а швидкість руху становить 10 км/год, то енерговитрати збільшуються вдвічі (до 49,0 кДж/хв).

Особливості дозування навантажень на велотренажері.

Дозування навантажень на велотренажері залежить від типу пристроїв регуляції величини навантажень.

Сучасні велотренажери обладнані різними типами таких пристроїв, що необхідно враховувати, і складаючи програму занять.

Велотренажери вимірюють навантаження або в одиницях роботи, або потужності (кгм, Вт), або в умовних одиницях (1, 2, 3 і тощо).

Якщо велотренажер обладнаний пристроєм для вимірювання навантажень в умовних одиницях, то дозування визначається описаним способом.

Такий пульс треба утримувати не менше 6–8 хв роботи на велотренажері. Потім слід контрольну величину навантажень в умовних одиницях помножити на коефіцієнт зусиль (К), який наведено в таблиці 5.6.

Таблиця 5.6 – Орієнтовані величини навантажень на велоергометрі з різними типами пристроїв для її реєстрації у чоловіків 20–59 років тривалістю занять 20–30 хв і періодичністю три рази на тиждень

Рівень фізичного стану	Одиниці реєстрації навантажень на велотренажері	Вік, років			
		20–29	30–39	40–49	50–59
Низький	Вт/кг	0,9	0,8	0,65	0,55
	К, ум.од.	1,45	1,35	1,2	1Д
	ЧСС, уд/хв	130–140	120–130	115–120	110–115
Нижче середнього	Вт/кг	1,3	1,1	0,9	0,7
	К, ум.од.	2,1	1,9	1,8	1,7
	ЧСС, уд/хв	140-150	130-140	120-130	115-120
Середній	Вт/кг	1,45	1,25	1Д	0,9
	К, ум.од.	2,9	2,8	2,5	2,4
	ЧСС, уд/хв	150–155	140–145	130–135	120–125

У цій таблиці наведено дані про величину навантажень на велотренажері, які реєструють її у ватах або простіших велотренажерах, які не обладнані такими пристроями – в такому випадку навантаження дозують по ЧСС.

Для людей, що мають зайву вагу тіла, до потужності тренувальних навантажень, вираженої у ватах, вводять коефіцієнт.

Якщо вага тіла переважає норму на 10–30 %, треба потужність у ватах помножити на 0,9; 30–50 % – на 0,75; 50 % – на 0,6. Значення коефіцієнту не залежить від ваги тіла.

Зимові види фізичних вправ

Найбільш поширеним засобом оздоровчого впливу на організм є зимові види спорту, особливо ходьба на лижах.

Під час бігу або велотренування плечовий пояс є порівняно пасивним і основне навантаження падає на нижні кінцівки, але при ходьбі на лижах активно працюють і рівномірно навантажені усі найважливіші групи м’язів спини, живота, шиї, верхніх і нижніх кінцівок, тазу.

Ходьба і біг на лижах як засіб оздоровлення

З оздоровчою метою використовують як повільну, рівномірну ходьбу, так і швидкий біг на лижах. Ходьба на лижах у повільному темпі знімає втому, нервову напруженість і є формою активного відпочинку. Для покращення рівня фізичного стану, розвитку основних рухових властивостей застосовують біг на лижах зі швидкістю 5–8 км/год.

Існують дві протилежні точки зору щодо можливості застосування бігу на лижах під час оздоровчих занять. Окремі фахівці вважають, що він доступний усім, незалежно від віку та стану здоров'я. Інші стверджують, що він характеризується значною технічною складністю аеробної діяльності й повинен застосовуватися з обмеженнями.

Рух на лижах завдяки особливостям м'язової діяльності та природним умовам кваліфікують як найбільш універсальний оздоровчий захід.

Ходьба і біг на лижах, на відміну від звичайної ходьби, бігу, їзди на велосипеді, включають до роботи різні групи м'язів, які стимулюють периферійний кровообіг, збільшують енергозатрати. У тих, хто займається бігом чи ходьбою на лижах, спостерігаються такі позитивні зрушення:

– гармонійно розвивається скелетна мускулатура, зменшується жирова тканина;

– збільшуються функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем;

– активізується обмін речовин;

– покращується емоційний стан;

– підвищується опір організму до простудних та інфекційних хвороб.

Програмою передбачено проведення оздоровчих занять у три етапи:

– підготовчий;

– основний;

– підтримуючий.

Підготовчий етап має на меті засвоїти чи удосконалити техніку різних лижних ходів, способів підняття і спуску, видів поворотів та гальмування.

Засвоєння техніки лижних ходів починається зі змінного ходу в два кроки, який є простим та універсальним і підходить для будь-якого рельєфу місцевості. Потім переходять до вивчення одночасних ходів – в один крок і в два кроки.

Заняття розпочинаються з розминки, яка повинна включати вправи для загального розвитку, розтягування, бігу в спокійному темпі. Під час основної частини заняття на тренувальному маршруті проводять прогулянку на лижах (для осіб з низьким і нижче середнього РФС) або біг з оптимальною для конкретного віку, статі, рівня фізичного стану швидкістю. У заключній частині для зниження навантаження застосовують вправи для розслаблення м'язів – порівняно повільний рух на лижах.

Навантаження під час руху на лижах залежить також від багатьох зовнішніх факторів, які можуть постійно змінюватися (погодні умови, особливості снігового покриву і лижні, рельєф місцевості тощо). Отже, навантаження треба дозувати відповідно до показників ЧСС.

У таблиці 5.7 наведено тренувальні пульсові режими під час оздоровлю- вальних занять з особами віком понад 40 років.

Таблиця 5.7 – Пульсові режими для осіб різного віку і фізичного стану в оздоровчому тренуванні

РФС	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

Для прикладу наведемо програму оздоровчого тренування на лижах для чоловіків 40–49 років (табл. 5.8).

Таблиця 5.8 – Програма оздоровчого тренування на лижах для чоловіків 40–49 років

РФС № з/п	Швидкість, км/год	Кількість занять на тиждень	Тривалість тренувань, хв	Загальна тривалість заняття, хв
1.	Для прогулянок	5	–	60
2.	Для прогулянок	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 притримуватися такого режиму дихання: на 2 кроки – вдихнути, на 4–8 (залежно від рівня тренованості) – видихнути.

Тренування із використанням бігу на лижах є корисною зміною для осіб, що займаються оздоровчим бігом. Біг потребує відмінного стану опорно-рухового апарату, тому що після тривалих тренувань може спостерігатися запалення м’язів, сухожиль, окістя. Широкі, м’які рухи на лижах, коли включаються додаткові м’язові групи, сприяють зниженню навантаження на кістково-м’язовий апарат.

5.4. Плавання у рекреаційних заняттях

Заняття плаванням рекомендовано усім здоровим людям незалежно від віку. Позитивний вплив плавання зумовлено такими чинниками, як:

– виконання рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження;

– розвантаження хребта, розвиток гнучкості та покращення осанки;

– гідромасаж шкіри, що сприяє покращенню вегетативних функцій, рефлекторної стимуляції серця, покращенню периферійного кровообігу;

– позитивний вплив на нервову систему, стимулювання діяльності головного мозку, підвищення рухливості нервових процесів;

– покращення функції дихальної системи;

– загартування;

– значні витратами енергії, що зумовлено необхідністю переборювати опір води та тепловіддачею.

Внаслідок цього плавання використовують і як лікувальний засіб у разі порушення осанки, гіпертонії (I–II стадії), ішемічної хвороби серця (I стадія), опорно-рухового апарату.

Водночас можуть спостерігатися окремі негативні прояви під час оздоровчих занять плаванням:

– щоб досягти зони тренувального режиму (пульс 130 уд/хв) необхідно забезпечити значну швидкість плавання та оволодіти технікою, чого досягають не всі;

– можлива поява захворювань очей та лор-захворювань.

Інтенсивність навантаження може бути вищою, ніж під час занять іншими циклічними вправами, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачати на 10–20 % більше крові, ніж у вертикальному. Заняття оздоровчим плаванням планують у три етапи. І етап – вивчення або удосконалення техніки плавання, насамперед брасом і кролем. Ті, хто можуть протриматися на воді 20–40 хв, переходять до занять другого етапу – удосконалюють техніку і досягають відповідного рівня фізичного стану. На третьому етапі підтримують високий РФС.

Оптимальною для оздоровчого плавання є дистанція 800–1000 м, яка може бути відкоригована залежно від віку та РФС. Після подолання відрізку у 100–200 м можна перепочити впродовж 1–2 хв. Для засвоєння навичок розроблено спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють оволодіти технікою раціонального дихання у воді.

Для самостійних занять плаванням розробили спрощені тижневі програми оздоровчих тренувань (табл. 5.9).

К – коефіцієнт циклічних вправ:

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

Таблиця 5.9 – Тижнева програма оздоровчих тренувань для самостійних занять

Вік	Кількість занять впродовж тижня	Тривалість занять, хв	Довжина дистанції, км
20–29	3	30	10 х К
30–39	3	30	10 х К
40–49	3	30	10 х К
50–59	3	30	10 х К
60–69	3	30	10 х К

5.5. Стрибки зі скакалкою

Стрибки зі скакалкою зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, вони сприяють розвиткові сили і витривалості м’язів ніг. Щоб досягти аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв, періодичністю не менше 3 разів на тиждень. Якщо треба позбутися зайвої ваги, то слід стрибати не зупиняючись впродовж 30 хв.

Науковці-медики вважають, що ефективність стрибків зі скакалкою сягає 90 % ефективності тривалого бігу, якщо визначати її за рівнем споживання кисню та кількості спалених калорій. Стрибаючи через скакалку, людина виконує у тридцять разів більше механічної роботи, ніж бігаючи. На рівні навантажень мають вплив технічні навички, кількість підстрибувань за хвилину, вид стрибків (на одній нозі, на двох, змінюючи тощо).

Загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою залежать від маси тіла і темпу виконання вправ (табл. 5.10).

Таблиця 5.10 – Загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою, ккал•хв$^{-1}$

Маса тіла		Швидко	Повільно
кг	фунти		
50	110	7,5	9,2
54,5	120	8,2	10
59,1	130	8,9	10,9
63,6	140	9,5	11,8
68,2	150	10,2	12,5
72,7	160	10,9	13,4
77,3	170	11,6	14,2
81,8	180	12,3	15
86,4	190	13	15,9
90,9	200	13,6	16,7
95,4	210	14,4	17,5
100	220	15	18,4

Примітка. Щоб визначити загальні витрати енергії, треба помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

Програма тренування зі скакалкою

Ця програма розрахована на людей із різним рівнем фізичної підготовленості. Кожна вправа виконується 10–30 разів. Залежно від рівня фізичної підготовленості виконують до 3-х серій з перервами між серіями 60–120 с. У разі відсутності можливості 10-кратного повторення вправ в кожній серії виконують 3 серії з максимально можливою кількістю стрибків і скороченням перерв між серіями (табл. 5.11).

Таблиця 5.11 – Тренувальна програми зі скакалкою

Види стрибків	Тривалість вправи, хв.	Кількість серій	Пауза відпочинку, с	Кількість занять у неділю
Для початківців				
Стрибки на двох ногах синхронно	0,5–1,5	3	30	5
	1,5–2,0	3	30	5
	2,0–3,0	3	60–120	5
Для фізично підготовлених				
Варіант 1 Стрибки				
- на двох ногах	0,5–1	1	30	1–5
- на одній нозі почергово	0,5	1	30	
- на двох ногах	1,5	1	30	
- на одній нозі почергово	0,5	1	30	
- на двох ногах	1,5	1	30	
Варіант 2 Стрибки:				
- на двох ногах	1,0	3	30	3–5
- на одній нозі почергово	0,5	1	30	
- на двох ногах	1,0	3	30	
- біговим кроком	1,5	1	30	
- на двох ногах	1,0	1	60–120	
Варіант 3 Стрибки				
- на двох ногах	3,0	1	30	3–5
- на одній нозі почергово	0,5	1	30	
- біговим кроком	3,0	1	45	
- на одній нозі почергово	0,5	1	60	
- біговим кроком	5.0	1	60–120	

5.6. Катання на роликах

Завдяки емоційності та ефективному розвитку аеробних можливостей рухової активності катання на роликах стало дуже популярним, ним займається близько 1,5 млн осіб.

Біомеханічні особливості катання дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які важко розвинути іншими вправами. Ефективність занять залежить від технічного оснащення: роликові ковзани, спеціальна одежа, шолом, наколінники, налокітники. Виробники спортивного оснащення пропонують чотири різновиди роликових ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного катання), універсальні.

Ролики, які застосовують у фітнес–програмах для покращення функціонального стану організму, наділені технічними характеристиками: вентиляція кріплень, специфіка коліщат, гальма тощо. Це дає змогу створити комфортні умови для тривалих занять.

Рекреаційно-оздоровчі заняття не обов'язково обмежувати тільки одним видом рухової активності. Доцільно час від часу змінювати види вправ. Але необхідно, щоб інтенсивність та тривалість вправ забезпечували адекватний аеробний ефект, показником чого є пульс не менший за 130 уд/хв.

5.7. Танцювальні вправи

Танцювальні вправи (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сітіджем, афробік, рок-н-рол тощо) базуються на однойменних музичних стилях, логічно і послідовно поєднані з елементами сучасної хореографії, естради та спортивними вправами. Кроки в танцювальній аеробіці змінюються залежно від обраного стилю. Емоційний фон занять посилюють поєднання танцювально-гімнастичних вправ з окремими технічними прийомами та елементами боксу, карате, кікбоксингу тощо, що сприяє розвиткові витривалості, сили, швидкості, координації.

• Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі, з почерговістю кроків, стрибків, бігу.

• Модерн-данс, стрип-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музичних чи танцювальних стилях. Тут застосовують елементи сучасної хореографії, кроки змінюють залежно від обраного стилю. Використання засобів популярної музики дає змогу залучити до названих танців молодь та дітей.

• Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю і балету.

• Салса, латина – комбінація колоритних рухів властивих латиноамериканській культурі.

• Сіті-джем – стиль, в основі якого негритянські вуличні танці. Середній темп музики 105–115 уд/хв$^{-1}$ (реп, соул), поєднуючись з ритмом, дає змогу досягти значних навантажень під час заняття.

5.8. Рекреаційні ігри

Ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й для оздоровлення, необхідно враховувати такі елементи занять (Хоули, Френкс, 2004):

➢ Задоволення. Для цього вимагається раціональне співвідношення співпраці і суперництва, довготривала участь кожного і можливість для кожного стати переможцем.

➢ Включення. Ключовим компонентом для гри з метою фізичної підготовки є можливість включення кожного. Це може означати зміну встановлених правил.

➢ Енергія. Основна частина тренування повинна включати ігри з постійною активністю всіх учасників у межах цільової частоти серцевих скорочень.

➢ Спільне рішення проблем невеликими групами учасників з метою досягнення завдань фізичної підготовки може приносити задоволення і зміцнювати здоров’я.

➢ Змагання. Не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри.

➢ Технічні навички. В деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатись певні мінімальні рівні технічних навичок, які навчають як елементу фітнес-програми.

Розминку і заключну частину ігрових занять можна проводити з людьми з різним рівнем фізичної підготовленості. Однак при більш енергійних іграх відмічається висока інтенсивність, зупинки, старти і швидкі зміни напрямів. Розминка повинна включати додаткові розтяжки і легкі рухи в різних напрямках. При виборі видів активності необхідно враховувати місце проведення, кількість учасників, обладнання та ін. Керівник повинен надавати особливе значення техніці безпеки і терміново змінювати правила, якщо щось не виходить. Необхідно пропонувати різні ігри щоб, у них могли брати участь люди з різними рівнями технічної майстерності. Коли активність охоплює великі групи людей, необхідно часто змінювати її види для підтримки інтересу. Крім розминки і заключної частини тренування, необхідно змінювати види активності з підвищеною і пониженою інтенсивністю, щоб не виникала перевтома. Потрібно періодично перевіряти частоту серцевих скорочень, щоб впевнитись, що учасники не перевищують межу своєї частоти серцевих скорочень.

Ігри включають у роботу різні групи м’язів і масу тіла як протидії, сприяють розвитку рівноваги і координації рухів, які неможливо розвинути в результаті ходьби, бігу підтюпцем або вправами на тренажерах.

Види рухливої активності, які використовуються в якості ігор:

1. *Навички і ігри з м’ячами різних розмірів.* Розмір і тип м’яча може привести до нововведення, наприклад футбольний м’яч може використовуватись замість баскетбольного. Прикладами інших м’ячів є тенісні м’ячі, волейбольні м’ячі, м’ячі для спортивних майданчиків, медичні, гандбольні м’ячі та ін.

2. *Види активності з інвентарем.* Прикладами є хулахупи, фрісбі, ракетки з лопастями, скакалки, «кільця для метань», резинові амортизатори та ін.

3. *Ігри з переслідуванням.* Прикладами є гра в п’ятнашки, гра в п’ятнашки за ланцюжком, «гуси-гуси» і передача м’яча зі зміною напрямку.

4. *Естафети з м ’ячем і без нього.* Приклади: біг, підскоки, перевороти, переповзування (під обладнанням) та ведення м’яча руками та ногами.

5. *Вправи і змагання.* Включаються вправи на зберігання рівноваги, перевороти вперед, перевороти назад, силові вправи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід і обмежені спільні дії, наприклад «півнячі бої» та ін.

6. *Підвідні ігри для основних спортивних ігор.* Прикладами є футбол, теніс, баскетбол, волейбол, гандбол і американський футбол. Часто правила пристосовують до рівня підготовки і здібностей учасників.

7. *Дитячі ігри.* Такі види активності, як скіттл-бол, четвереньки і баунс-бол.

Спортивні ігри широко застосовуються в фізкультурно-оздоровчих заняттях, крім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок. Якщо вони проводяться на обладнаних майданчиках у паркових, лісових зонах або на березі водоймища, посилюється їх рекреаційний вплив за рахунок ландшафтного рефлексу.

До групи спортивно-оздоровчих ігор відносять: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі, гольф.

Масове захоплення спортивними іграми в зонах відпочинку, на пляжах слугувало приводом для виникнення таких видів, як пляжний волейбол, пляжний футбол, стритбол.

Спортивні ігри, що використовують в рекреаційних заняттях, 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.

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 1 ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

За даними радіопульсометрії, найбільші показники ЧСС в оздоровчому тренуванні спостерігаються під час гри у нападі (143 уд./хв), а показники ЧСС у практично здорових осіб становлять у середньому 112 уд./хв, що забезпечує оздоровчий ефект занять.

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 перебувають в інвалідних візках. Волан закріплюється на шнурку під стелею, а гравці розміщуються навколо нього. Інструктор робить перший удар, спрямовуючи волан на ракетку одного із гравців. Такі заняття приносять задоволення, сприяють фізичній і соціальній реабілітації хворих.

Оздоровчі заняття з бадмінтону проводяться за спрощеними правилами і без застосування сітки. Гра використовується як засіб активного відпочинку і розповсюджена в місцях та закладах відпочинку населення.

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. Однак теніс складний у технічному відношенні: щоб отримати тренувальне аеробне навантаження, необхідно довго тренуватися із кваліфікованим тренером на спеціальних кортах.

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.

Футбол – дуже поширена та популярна гра. Але він дає фізичне навантаження, що у 2–3 рази перевищує навантаження у вищеназваних 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.

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

5.9. 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 напруженості;
- 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 тренованих осіб – 60–90 хвилин, для нетренованих – 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.

У таблиці 5.12 наведені максимально допустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні.

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 %.

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.

Таблиця 5.12 – 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

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.

Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м’якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14°С та вище +25°С. Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

Контрольні питання

1. Назвіть найбільш ефективні види циклічних вправ оздоровлення людей зрілого та літнього віку.

2. Як впливає ходьба на функціональні системи організму людини?

3. Як збільшуються енерговитрати під час ходьби залежно від умов?

4. Як дозувати фізичне навантаження під час ходьби?

5. Як використовувати ходьбу по східцях для оздоровчих тренувань?

6. Чим приваблює біг людей зрілого віку?

7. Як біг впливає на здоров'я людини?

8. Як дозувати фізичне навантаження, займаючись бігом?

9. Які протипоказання до занять бігом?

10. Які переваги та недоліки їзди на велосипеді?

11. Як дозувати навантаження під час їзди на велосипеді?

12. Які ви знаєте популярні види зимових фізичних вправ?

13. У чому полягає оздоровчий ефект їзди на лижах?

14. Як дозувати навантаження, займаючись ходьбою на лижах?

15. У чому полягає оздоровчий ефект плавання?

16. Як дозувати фізичні навантаження, займаючись плаванням?

17. У чому полягає оздоровчий ефект стрибків зі скакалкою?

18. Розкажіть про катання на роликах.

19. У чому полягає популярність занять танцями в рекреаційних заняттях?

20. Обґрунтуйте чому спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення різних груп населення.

21. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час рекреаційних занять іграми?

Тести: [7, 14, 22, 39, 48].

Список використаних джерел: [6, 10, 18, 25, 32, 40].

РОЗДІЛ VI
ТЕХНОЛОГІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ЕФЕКТИВНІСТЮ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

6.1. Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні

Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання і в їх процесі вирішуються оздоровчі, виховні і освітні завдання.

Рекреаційні заняття здійснюються у формі позаурочних занять. Так, широко розповсюдженими є: ранкова гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та ін. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввідна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки та ін.).

Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку).

Позаурочні форми занять є надто варіативними, а тому і більш доступними для широких верств населення. Їх можуть застосовувати окремі особистості у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, а також групи різної чисельності.

Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними.

Найчастіше позаурочні форми характеризуються порівняно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності.

Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення у спортивних рухах.

Заняття позаурочного типу найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками (табл. 6.1).

Заняття із загальнопідготовчим спрямуванням служать вирішенню різних завдань і підрозділяються на три характерні види (кожний зі своїми різновидами).

Фонові заняття – зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди служать цілям активізації, покращенню і підтриманню на оптимальному рівні фізичного стану.

Другий вид позаурочних занять із загальнопідготовчим спрямуванням – ***заняття навчально-виховного характеру – має два різновиди:***

– самостійні заняття, пов'язані виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки;

– репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило, носять індивідуальний характер, другі – частіше групові і навіть масові.

Таблиця 6.1 – Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу

Ознака	Форми занять
Завдання, які повинні бути вирішені в занятті	Ввідні, навчальні, розвиваючі, профілактичні, контрольні
Предметний зміст	Біг підтюпцем, атлетична гімнастика, аеробіка і т.п.
Спрямованість	Загальнооздоровчі, гігієнічні, спортивні
Форма керівництва	Організовані і самостійні
Чисельний склад учасників	Індивідуальні (біг підтюпцем), групові (клуб любителів бігу), масові («День бігуна»)
Систематичність проведення	Регулярні, епізодичні

Третім видом позаурочних занять із загальнопідготовчою спрямованістю є ***заняття змішаного характеру***, тобто такі, в яких є і загальногігієнічні і навчально-виховні елементи. До них належать:

- туристичні прогулянки вихідного дня;
- туристичні походи;
- рухливі ігри рекреаційного типу;
- спортивні розваги рекреаційного типу.

Цими заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи. Частина з них проводиться самостійно, деякі потребують кваліфікаційного керівництва.

Індивідуальні заняття можуть проводитись під керівництвом педагога та самостійно.

Заняття фахівця з окремими особами проводяться у фітнес-центрах (персональний фітнес-тренінг), лікувально-профілактичних закладах (фізична реабілітація, лікувальна фізкультура) та ін. Це надає можливості своєчасно з'ясувати досягнення і труднощі, надавати тому, хто займається, своєчасну допомогу, здійснювати контроль за реакцією організму на фізичні навантаження та здійснювати коректування програми занять.

Індивідуальні самостійні заняття посильні для кожного за мінімальної витрати сили і часу на їх організацію. Для ефективного використання індивідуальних форм занять необхідно систематично підвищувати знання шляхом відвідування лекцій, консультативних пунктів, читання спеціальної медичної літератури. Великого значення для досягнення позитивних результатів від самостійних індивідуальних занять набуває самоконтроль за реакцією організму на пропоновані навантаження.

Проте поруч із позитивними якостями індивідуальні заняття мають і деякі недоліки. Це відсутність колективу учасників, який підтримує, заохочує, надає кожному відчуття належності до групи, можливості вчитися в інших.

Групові заняття можуть здійснюватися за наявності керівника, фахівця або організації, що забезпечує управління заняттям (змаганням). Керівництво груповим заняттям може здійснюватися виборними або призначеними особами.

Існують і інші кваліфікації позаурочних форм занять: малі і великі форми самостійних занять тренувального і фізкультурно-оздоровчого характеру – змагальні форми.

До ***малих форм*** відносять: ранкову гігієнічну і гімнастику до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, мікросеанси окремих фізичних вправ тренувального характеру. З урахуванням зростаючої популярності малих форм занять фізичними вправами фахівцями розробляються і використовуються тренувальні програми, розраховані на отримання кумулятивного ефекту, зокрема при використанні в домашніх умовах ходьби сходами, бігу на місці, стрибків зі скакалкою та ін.

Типовими ознаками малих форм є:

– вузька спрямованість діяльності;
– порівняно нетривалий час, який витрачається на заняття;
– практично невиразна структура;
– невисокий рівень фізичних навантажень.

До ***великих форм*** відносять:

– самодіяльні тренувальні заняття, подібні до урочних (індивідуальні і групові). Для багатьох, особливо людей зрілого віку, вони стали основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або виборчо-кондиційного тренування. За змістом бувають однопредметними (наприклад, швидка ходьба або тривалий біг, або матеріал аеробно-ритмічної, атлетичної чи інших різновидів основної гімнастики) і комплексними, що поєднують гімнастичні вправи з циклічними;

– фізкультурно-реактивні форми занять, які носять характер розширеного активного відпочинку.

Ці заняття допомагають підтримувати нормальний фізичний стан організму й одночасно задовольняти потреби у здоровому способі життя.

Умовно великими формами позаурочних занять можна назвати ті, що мають багатохвилинну протяжність, порівняно широкий зміст та відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямами:

– як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять урочного типу;

– як форми розширеного активного відпочинку, до яких входять моменти тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Загальна форма організації занять у межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращення його якості, вирішення навчально-виховних завдань.

Важливу роль позаурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З'являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю.

Завдання, зміст, а також вибір конкретної форми занять значною мірою визначаються інтересами і схильністю тих, хто займається.

Одні і ті самі форми можуть носити організований або самостійний характер, наприклад ранкова гігієнічна гімнастика або зарядка, що проводиться в домашніх умовах, умовах оздоровчого табору або будинку відпочинку.

Деякі види і різновиди позаурочних форм занять мають самостійне значення, інші сполучаються або ж певною мірою замінюють один одного. При цьому всі вони підпорядковані тій чи іншій спрямованості фізичного виховання і повинні узгоджуватися з урочною формою, якщо така має місце в загальному комплексі занять. Тим самим позаурочні форми стають важливими елементами системи фізичного виховання.

Незважаючи на значні відмінності, заняття позаурочного типу повинні узгоджуватися із загальними закономірностями і принципами побудови як одного заняття, так і системи занять фізичними вправами. Побудова позаурочних занять підпорядковується загальній структурі уроку (перший рівень): поступове впрацьовування, реалізація основного змісту в режимі зусиль, які вимагаються, завершення занять поступовим зниженням навантажень і у ряді випадків підготовка до майбутньої діяльності.

У заняттях урочного і позаурочного типу багато спільного: завдання, засоби, методи, що використовуються для досягнення мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану тих, хто займається, і сприяють задоволенню потреби в рухливій активності різних вікових груп населення.

Діти, підлітки та юнаки мають можливість займатися фізичними вправами у навчальних закладах, в установах, які здійснюють позашкільні заняття; у сім'ї. У кожному випадку ці заняття приймають певні форми, характерні для вирішення конкретних завдань, які стоять перед ними, що робить їх досить різноманітними.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі фізичного виховання дозволяє більш ефективно задовольняти потребу молоді у руховій активності та вирішувати завдання фізичного виховання на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку.

Відвідуючи дошкільну установу, дитина в основному компенсує потребу в русі, оскільки програма фізичного виховання у дитячому садку передбачає широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте нині понад 50 % дітей дошкільного віку виховують дома мама, бабуся, няня, що різко обмежує їхню рухову активність, знижує обсяг засвоєння рухів, лімітує розвиток фізичних якостей. Унаслідок цього відмічаються порушення у фізичному розвитку, надмірна або недостатня маса тіла, порушення постави, часті гострі респіраторні захворювання, тривалий процес адаптації при вступі до школи і різке відставання від своїх однолітків у прояві рухової активності. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищити рівень фізичної культури батьків з допомогою створення спеціальних телевізійних освітніх програм, організації шкіл здоров'я, консультаційних пунктів при оздоровчих центрах, підготовки та видання спеціальної і популярної літератури.

Біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Здорова дитина рухлива, енергійна, емоційна та допитлива.

6.2. Форми занять фізичними вправами

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3–6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

До фізкультурно-рекреаційних форм відносять – фізкультурно- оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття.

Крім того, на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи без предметів і з предметами; рухливі ігри під музику, елементи танців, танці, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізкультурних занять відведене певне місце у режимі дня. Вони регламентуються вимогами, викладеними у програмі, пов'язані між собою, доповнюють одне одного і проводяться в обов'язковому порядку з усіма дітьми. У роботі з дітьми дошкільного віку необхідно забезпечити послідовність у змісті занять.

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурно-рекреаційних занять з дітьми:

– заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я);
– фізкультурні свята;
– самостійні заняття дітей;
– пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

Ранкова гімнастика.

До третього року створюються сприятливі передумови для щоденного проведення ранкової гімнастики перед сніданком.

Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію.

У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дозволяє організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє виконанню передбаченого режиму.

Якщо для першої молодшої групи комплекс складається з 3–4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуваннями тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до школи групи його збільшують до 7–8 вправ тривалістю до 12 хв. До дітей сьомого року життя вимоги зростають – загальнорозвиваючі вправи вони повторюють 10–12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться до 2–5 хв, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Отже, у цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Рухливі ігри організовує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі – кидати, катати. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і порівняно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, доки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та ін.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є ігри-завдання, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його, та ін.).

Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільники, особливо молодших груп, у самостійних іграх не відразу проявляють активність та ініціативу. В результаті цього

основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними. В іграх із чітким завданням завдяки контрастності змісту дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, – сюжетні ігри за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов’язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

Прогулянки займають велике місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв до 2 годин у першій і другій половині дня.

Основне призначення прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами.

Зміст прогулянок тісно пов’язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухових умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організовують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили у русі, але не занадто перегрівалися.

Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5–7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення

таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар. Бажано, щоб у проведенні прогулянок за межі дитячого садка брали участь не менше двох дорослих (вихователь, няня, вихователь-методист, завідувач, будь-хто з батьків).

Фізкультурна хвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять застосовується починаючи зі старшого дошкільного віку.

Мета проведення фізкультурної хвилинки – підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з лічби, розвитку мовлення та ін., активізувати функції, які стримуються статистичним положенням тіла.

По суті, фізкультурна хвилинка проводиться з метою забезпечення короткочасного активного відпочинку (1,5–2 хв), активізації організму дітей у цілому та загального обміну речовин, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

Спортивні розваги. У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін.

Вправи з різних видів спорту умовно називають спортивними розвагами у зв’язку із застосуванням їх без установки на спортивний результат. Головне їхнє завдання – розвага, задоволення, порівняна свобода дій, відсутність суворого регламентування яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят –

продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Самостійна рухова активність дітей. Поряд із організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, яка будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається для усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку з накопиченням старшими дошкільнятами рухового досвіду. Стимулюючу дію на самостійну рухову активність справляє оснащення майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід запобігати надмірної регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності.

Бажана також участь вихователя в іграх. Це підвищує інтерес дітей до рухової діяльності, дозволяє краще керувати групою і направляти діяльність кожної дитини. За кваліфікованого керівництва самостійна рухова діяльність суттєво розширює руховий досвід дітей, що, у свою чергу, створює передумови для успішного оволодіння програмним матеріалом на заняттях.

Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку

У режимі шкільного дня проводяться фізкультхвилинки – це короткочасні фізичні вправи, що мають метою попередження стомлення, відновлення розумової працездатності (збуджують ділянки кори головного мозку, що не брали участі у попередній діяльності, і дають відпочинок тим, що працювали). Вони поліпшують кровообіг, знімають стомлення м'язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять.

Фізкультурні хвилинки спрямовані на всебічний вплив на організм дітей, попередження несприятливих явищ, що виникають унаслідок малої рухової активності, профілактику постави, зниження статистатичного навантаження, відновлення уваги діяльного стану всього організму, регулювання психічного стану, корекцію подиху, активний відпочинок дітей.

Основні форми проведення фізкультхвилинок

У формі загальнорозвиваючих вправ. Загальнорозвиваючі вправи підбираються за тими ж ознаками, що і для ранкової гімнастики. Використовуються 3–4 вправи для різних груп м'язів. Закінчити фізкультхвилинку можна стрибками, бігом на місці чи ходьбою.

У формі рухливої гри. Підбираються ігри середньої рухливості, які не потребують великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами.

У формі дидактичної гри з рухом. Такі фізкультхвилинки добре вписуються в заняття ознайомлення з природою, з фонетичної культури мови, математики.

У формі танцювальних рухів. Використовуються між структурними частинами заняття під звукозапис, спів вихователя чи самих дітей. Більше всього підходять мелодії помірного ритму, неголосні, іноді плавні.

У формі виконання рухів під текст вірша. При підборі віршів звертається увага на таке: текст віршів повинен бути високохудожнім. Використовуються вірші невідомих авторів, потішки, загадки, лічилки; перевага віддається віршам з чітким ритмом; зміст тексту вірша повинен поєднуватися з темою заняття, його програмним завданням.

У формі будь-якої рухової дії і завдання. Можливе відгадування загадок не словами, а рухами; використання різних імітаційних рухів: спортсменів (лижник, ковзаняр, боксер, гімнаст), трудових дій (рубаємо дрова, заводимо мотор, їдемо на машині).

Фізкультхвилинка триває 2–3 хвилини. До її комплексу включають 3–4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4–6 разів, темп виконання вправ середній або повільний. Такі вправи поліпшують кровообіг, дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів. За своїм характером вправи мають нагадувати «потягування», а деяке розслаблення м'язів сприяє активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи.

В учнів 1–2 класів під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, внаслідок чого порушуються навички правильного письма. В зв'язку з цим на заняттях з письма доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше, ніж при виконанні інших завдань, перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплекси фізкультхвилинок треба включати вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки та ін. Тривале сидіння за партою спричиняє застій кровообігу у нижніх кінцівках, ділянках тазу та живота, тому рекомендується виконувати вправи для ніг.

Одним із основних завдань у роботі з дітьми молодшого шкільного віку є правильне використання фізкультурних хвилинок у режимі робочого дня учня, а також різноманітні методи їхнього проведення і практичне впровадження музичного супроводу.

Виховання художнього смаку в молодших школярів, емоційної чуйності на музику – одне із провідних завдань учителя середньої загальноосвітньої школи.

Використання музичного інструмента чи супроводу під час проведення фізкультхвилинок у багато разів підвищує емоційне сприйняття проведення фізкультурних хвилинок, а також сприяє розвитку динамічного слуху у дітей.

Вміле поєднання мелодії і фізичних вправ сприяє зосередженому сприйняттю музики і виконанню різних рухів. Наприклад, «Танець маленьких каченят» сприяє розвитку різних груп м'язів, розвиває почуття ритму, музичний слух і увагу дітей, а також удосконалює психіку дитини молодшого шкільного віку. Цілеспрямовано розвиває почуття дружби і колективізму. Виконання пісні створює у дітей бадьорий настрій і є своєрідною і корисною дихальною гімнастикою.

6.3. Методика проведення ігор

Ефективність гри багато в чому залежить від того, наскільки вона подобається дітям, тому у її виборі та проведенні вони самі повинні брати активну участь. Це значною мірою активізує вивчення правил гри, а саму гру робить цікавою, змістовною, захоплюючою.

Коли гра вибрана, її необхідно, насамперед, вивчити. Спочатку вивчаються правильні способи виконання ігрових завдань. Після цього можна переходити до вивчення правил гри. Необхідно пояснити правила так, щоб під час гри у дітей не було сумніву в правильності виконання тих чи інших дій. Добре засвоєні правила дозволяють чітко організувати і провести гру.

Поступово, залежно від поставлених завдань, правила гри можуть ускладнюватися. Не рекомендується часто міняти ігри, бо максимальний ефект від гри можна отримати тільки в тому випадку, коли її зміст і правила добре засвоєні, а ігрові дії виконуються свідомо. Якщо ж гра часто міняється, цього не завжди можна досягнути.

Керівнику для проведення гри потрібен помічник. Він спостерігає за дотриманням правил, підраховує результати гри, а також роздає інвентар і встановлює приладдя. Помічники – це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб в їх ролі впродовж оздоровчого періоду побували всі діти.

На гру можна призначити одного, двох помічників залежно від її складності, правил і організації, від кількості гравців та розмірів приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям, що сприяє підвищенню їх відповідальності.

Інтерес дітей до гри деякою мірою залежить від того, як сформовані групи гравців. Під час проведення некомандних ігор краще за все, якщо гравці самі виберуть собі ведучих. У деяких іграх діти вибирають ведучого за жеребкуванням, використовуючи для цього «лічилки». Однак керівник повинен вчасно змінювати ведучих, регулюючи таким чином те навантаження, яке отримують діти. Дуже важливо, щоб під час гри правильно розподілити фізичне навантаження між усіма її учасниками. Регулювати навантаження можна за допомогою перерв, зменшення або збільшення тривалості гри, кількості її повторень, змінюючи правила гри.

Якщо ж командні ігри проводяться в класі, то розподіл гравців на команди проводиться різними способами:

1) на розсуд керівника, коли треба утворити команди, рівні за силою;

2) шляхом розрахунку. Шикують у шеренгу і розраховують на перший-другий: перші номери складають одну команду, другі – другу команду. Цей спосіб реалізується швидко, але при цьому команди можуть бути не завжди рівні за силою;

3) за домовленістю. Діти вибирають капітанів, розділившись на пари (рівні за силою), домовляються хто ким буде і підходять до капітанів, які вибирають їх за назвами;

4) за призначенням капітанів. Діти вибирають капітанів, які по черзі набирають гравців до себе в команду. Негативною стороною цього способу є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче. Це часто призводить до суперечок та образ серед гравців. Щоб цього не сталося, рекомендується не доводити вибір до кінця, а розділити тих, хто залишився, шляхом розрахунку.

Керівник гри повинен привчати дітей зберігати дружні, товариські стосунки в кожній ігровій ситуації. Не рекомендується називати команди «перша», «друга», оскільки діти в ці умовні назви часто вкладають своє значення, мовляв, перший – найкращий

(переможець), другий – гірший першого і т.д. Проводячи командні ігри, не треба акцентувати увагу на дітях, які вибули з гри. Зі словами «На цей раз ти програв» їх треба знову залучати до гри.

Щоб не заважати гравцям, керівник може деколи не помічати дрібних порушень правил, викликаних в основному емоційним збудженням гравців, які не впливають на хід гри. Водночас необхідно забороняти грубість, виводити з майданчика гравців, які навмисне порушують правила.

Перед початком командної гри бажано повідомити дітям, скільки разів її треба повторити. Якщо гра не має визначеного закінчення, керівник попереджає про її кінець, наприклад: «граємо до першого забитого м'яча», «граємо ще дві хвилини» і т.п. Закінчення гри не повинно бути для дітей раптовим, до цього їх треба попередньо підготувати.

Результати гри треба обміркувати, розповісти дітям про найбільш типові помилки, які мали місце в грі, і дати оцінку діям кожного члена команди. Важливо також враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання, про що учасники гри повинні бути попереджені раніше. Оголошувати результати гри треба лаконічно, нікому не робити скидок, щоб привчати дітей до правильної оцінки дій.

Ігри для дітей молодшого шкільного віку – «Іди, іди, дощику», «Довга лоза (дикі кози)»

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві роблять ворота, обернувшись до ряду лицем і піднісши вгору руки. Ряд біжить попід їх руками (воротами) й співає:

Попід попові лози
скакали дикі кози,
то в гору, то в долину,
то в рощу, то в калину,
за ними козенята –
поламали ноженята.

Тепер роблять ворота і дві дівчини, що першими бігли попід ворота, а ті дві, які раніше стояли, приєднуються до ряду ззаду. Далі ті, що були воротями, залишаються в кінці, а інші, на котрих приходить черга, підносять руки і роблять ворота, щоб решта пробігали попід ними.

Хвостач

Учасники – від найсильнішого до найслабшого – в одній шерензі беруться за руки. Найсильніший намагається розкручувати шеренгу в різні боки так, щоб від неї відривалися гравці. Він перемагає тоді, коли шеренга повністю розформовується.

Ігри для дітей середнього шкільного віку

Естафета зі стрибками в довжину

На одному боці залу проводиться лінія старту. На відстані 6–8 м від неї двома лініями позначають полосу шириною 1 м, а за нею на відстані 1–3 м кресляться 3 кола. У кожне коло кладеться прапорець чи паличка.

Гравці діляться на 3 команди і шикуються шеренгами вздовж стін у вигляді букви «П». Перші номери команд стають на старт.

За командою керівника гравці зі старту біжать вперед, долаючи перешкоди, перебігають до своїх кіл, піднімають прапорець (чи паличку) вгору, потім знову кладуть в коло і повертаються на місце в команду, минаючи смугу перешкод. Хто з гравців раніше підняв прапорець, той виграє очко для своєї команди. Потім, за сигналом, біжать наступні гравці, які попередньо займали місце на старті. Гра продовжується доти, поки всі гравці не візьмуть участі у бігові з подоланням перешкод. Перемагає команда, яка заробила більше очок.

Вибігати зі старту можна тільки за домовленим сигналом. Той, хто вибіг раніше, вважається переможеним. У випадку, якщо грають із безперервним бігом, сигнал дається тільки для тих, хто починає гру. Як тільки одні гравці йдуть зі старту, інші – займають їх місце. Той, хто повернувся, стає на своє місце в шерензі.

Естафета з лазінням і перелазінням

На відстані 10м від гімнастичної стінки паралельно до неї ставиться колода на висоті 1м.

Гравці поділяються на 2–4 команди і шикуються в колони по одному. Між колонами – 1–2 кроки. Перед гравцями креслиться лінія старту. Біля стінки кладуться гімнастичні мати.

За командою керівника перші гравці в командах біжать до колоди, перелізають через неї, підбігають до гімнастичної стінки, лізуть по ній, торкаються рукою верхньої рейки, спускаються вниз (не зістрибуючи), знову перелізають через колоду, підбігають до

тих, хто стоїть спереду в своїх колонах, і торкаються їхніх рук. Гравці, яких торкнули, виконують те ж саме і т.д.

Гра триває доти, поки черга не дійде до тих, хто починає гру. Кожного разу гравець, який повернувся, стає в кінець своєї колони, і вся колона переміщується на півкроку вперед так, щоб черговий гравець стояв біля лінії старту. Перемагає команда, яка закінчила гру раніше інших.

Гравець, що повернувся, торкається правою рукою лівої витягнутої руки чергового гравця, зліва обходить колону і стає в її кінець. При вилізанні на стінку треба обов'язково торкнутись рукою її верхньої рейки. У протилежному випадку команді записується штрафне очко. Під час підбиття підсумків гри враховуються штрафні очки. Команда, яка закінчила гру раніше, але має велику кількість штрафних очок, – програє.

Ігри для дітей старшого шкільного віку

Боротьба за м'яч

У грі беруть участь 2 рівні команди. Гравці однієї з команд одягають кольорові пов'язки чи жилети. Майданчик для гри обмежується.

Капітани команд ідуть на середину майданчика. Всі інші гравці розташовуються на майданчику парами: один гравець з однієї команди, інший – з другої.

Керівник підкидає м'яч між капітанами, які намагаються спіймати його чи відкинути комусь зі своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець намагається передати його комусь із гравців своєї команди. Гравці іншої команди відбивають, перехоплюють м'яч у суперників і передають своїм гравцям. Завдання гравців – зробити 10 передач підряд між своїми гравцями. Команда, яка зуміла це зробити, виграє. Рахунок передач починається знову.

Грають 10–15 хвилин. Виграє команда, яка набрала більше очок. Виривати м'яча не можна, можна тільки вибивати його і перехоплювати. Якщо м'яч вилітає за межі майданчика, то команда суперників робить вкидання м'яча з того місця, де він перелетів межу. Якщо за м'яч схопляться одночасно два гравці, то суддя зупиняє гру свистком і призначає між ними спірний кидок. М'яч можна вести тільки вдаряючи його об підлогу. Якщо гравець пробіг з м'ячем більше двох кроків, суддя зупиняє гру, і

м’яч вкидає гравець іншої команди із-за межі майданчика навпроти того місця, де була здійснена помилка. Якщо під час передач суперник здійснив грубість (вирвав м’яч, навмисне штовхнув), суддя зупиняє гру і віддає команді, гравець якої передавав м’яч.

«Кульгава курка»

Загін ділиться на трійки, які розташовуються на одній стартовій лінії на відстані 1,5–2м одна від одної. За сигналом керівника крайні в трійках беруться за руки, а середній кладе на них праву (ліву) ногу, а руками обхоплює їх за плечі. І в такому положенні вони пересуваються до фінішної лінії на відстані 20–30м від старту. Місця трійок визначаються по черзі їх приходу до фінішу. Всі гравці по черзі повинні бути «Кульгавою куркою».

Спортивні ігри

Для занять і змагань зі спортивних ігор у дитячому оздоровчому закладі є широкі можливості. Найбільш популярні серед них: волейбол, баскетбол, футбол, ручний м’яч, бадмінтон, настільний теніс, городки.

Залежно від віку і підготовленості дітей змагання зі спортивних ігор проводяться за єдиними або спрощеними правилами. Звичайно, у дитячому оздоровчому закладі грають за спрощеними правилами, які дають можливість брати участь у змаганнях усім бажаючим. Такі ігри не потребують особливої попередньої, технічної і тактичної підготовки дітей, що значно полегшує організацію змагань в умовах дитячих оздоровчих закладів.

Під час організації і проведення змагань зі спортивних ігор в оздоровчому закладі широко використовують систему гандикапу, коли ще до початку гри команді, яка складається з дітей більш молодшого віку, або підготовлена в технічному відношенні значно слабше команди суперника, дається певна фора в очах. Наприклад, перед початком футбольної гри між командами 8-річних 10-річних дітей першій команді дається фора в 1 гол, тобто гра починається при рахунку 1:0 на її користь. Величину фори встановлює, як правило, педагог із фізичного виховання, або проінструктовані ним судді. В офіційних змаганнях на першість дитячого оздоровчого закладу розмір фори вказується в положенні змагань.

Розглянемо спрощені правила деяких спортивних ігор, змагання з яких найчастіше проводяться в оздоровчому центрі.

Волейбол

Гра проводиться на майданчику 18 х 9м або на майданчиках менших розмірів, але з дотримуванням встановлених правил. Висота верхнього краю сітки над майданчиком 2 м, ширина сітки – 1 м. Якщо немає стандартних волейбольних м'ячів, можна використовувати інші м'ячі, які підходять за вагою.

Склад команди – 12 осіб. Безпосередньо участь у грі беруть одночасно не більше 6 осіб. Кількість замін гравців не обмежується. Залишати майданчик і входити в гру можна тільки з дозволу судді. Всі запасні гравці повинні брати участь у грі. Гравець, якого вивів з гри суддя, не може повернутися в гру.

Гра складається з 3-х партій з 5-ти хвилинними перервами. Тривалість партії бажано встановлювати залежно від віку дітей. Наприклад, для 8–9 річних гра ведеться до 10 очок; для 10–13-річних – до 12 очок, а для старших – до 15 очок.

При рахунку 14:14 (10:10) гра продовжується до тих пір, поки різниця не досягне 2 очок.

Гравці розташовуються на майданчику в дві лінії. При виграші права подачі всі гравці змішуються на одне місце за годинниковою стрілкою. Такий же перехід здійснюється в тому випадку, якщо один гравець виконав 3 подачі підряд, тобто з його подачі виграно 3 очка.

Право першої подачі в перші партії визначається жеребкуванням. Після першої партії команди міняються сторонами майданчика, а право першої подачі отримує команда, яка не подала м'яча на початку першої партії.

М'яч вводиться в гру з будь-якого місця лицевої лінії. Гравець, який подає, не переступаючи лінії і не наступаючи на неї, підкидає м'яч і ударом однієї руки посилає його через сітку на майданчик іншої команди. Дітям 7–8 років, які ще не засвоїли навичок подачі, дозволяється подавати з відстані 3 м. Подача вважається правильною, якщо м'яч пролетів над сіткою і не торкнувся її верхнього краю. Команда подає м'яч до тих пір, поки один із її гравців зробить помилку.

Команда, на майданчик якої подається м'яч, повинна перебити його руками через сітку на майданчик іншої команди. Кожна команда може зробити три удари по м'ячу підряд. Дотик м'яча

до тіла вище поясу прирівнюється до удару. Торкання м'яча одночасно двома рахується за 2 удари, після чого ні один з них не має права зробити третій удар.

Дотик до сітки під час гри вважається помилкою. Дозволяється переносити руки і торкатися м'яча тільки при блокуванні, коли гравець другої команди виконує нападаючий удар. Можна наступати під сіткою на лінію.

М'яч, який впав за боковою або лицевою лініями, вважається таким, що вийшов з гри. Команда, яка приймала м'яч, програє 1 очко, а команда, яка подавала, – втрачає подачу в таких випадках:

1) м'яч торкнувся майданчика;

2) команда вдарила по м'ячу більше трьох разів;

3) гравець торкнувся м'яча два рази підряд (виключаючи блокування);

4) м'яч кинули, а не відбили;

5) гравець торкнувся сітки;

6) гравець торкнувся м'яча на стороні команди суперника;

7) гравець задньої лінії, перебуваючи біля сітки, відбив м'яч, який був вище верхнього краю сітки, на сторону суперника;

8) подача виконана не в черзі чи в момент подачі гравець наступив на лінію, або переступив її;

9) гравець при нападаючому ударі, або блокуванні використовує допомогу інших гравців.

Команда, гравець якої зробив помилку, програє 1 очко, або право подачі. Якщо 2 гравці різних команд зробили помилку (одночасно торкнулися сітки і т.д.), то помилка не зараховується і м'яч подає той же гравець, який подавав до цього. В грі за спрощеними правилами не треба дуже суворо стежити за помилками під час прийомів та передач м'яча.

Баскетбол

Гра проводиться на майданчику 26х14 м. За умови збереження пропорцій розміри майданчика можуть бути зменшені. Висота кільця над майданчиком 2,6 м.

Склад команди – 10 осіб. На полі одночасно грають 2 команди по 5 осіб. Тривалість гри 2 тайми по 20 хвилин з 10-хвилинною перервою між ними. Кожен гравець повинен брати участь у грі не

менше одного 10- хвилинного періоду. В четвертому періоді кожна команда має право на 1-хвилинну перерву, під час якої можна зробити заміну. Розглянемо основні положення спрощених правил гри.

М’яч можна передати, кидати або вести однією рукою в будь-якому напрямку, кидати в кошик і по щиту. Бити по м’ячу кулаком чи ногою забороняється. Випадкові торкання м’яча ногою не є порушенням правил. М’яч вважається закинутим у кошик, якщо при цьому команда, яка його закинула, не зробила порушень правил. Під час попадання м’яча в кошик команді, яка його закинула, нараховується 2 очки, а якщо м’яч закинутий зі штрафного кидка, – 1 очко. 3 очки нараховується у разі закидання м’яча в кошик із-за триочкової лінії.

М’яч вважається таким, що вийшов з гри, якщо він торкнувся підлоги за межами майданчика або опинився на лінії, яка обмежує майданчик. Гравець, який одержав м’яч у русі, може зробити з ним не більше 2-х кроків, після чого він повинен виконати передачу, кидок або ведення. Гравцю забороняється вести м’яч двома руками одночасно, нести м’яч рукою під час ведення, відновлювати ведення після того, як м’яч був затриманий однією чи двома руками. Команда, яка володіє м’ячем, зобов’язана протягом 30 секунд зробити кидок у кошик, бо в протилежному випадку м’яч передається команді суперника. Якщо протягом 30 секунд м’яч вийде з гри і буде викидатися тією ж командою, рахунок 30 секунд починається спочатку. За кожного порушення правил м’яч передається другій команді.

Початковий і спірний кидки розігруються на початку кожного періоду: за затримки м’яча, коли два гравці з протилежних команд тримають його одночасно; при виході м’яча з гри від одночасного торкання його гравцями обох команд, або коли судді на майданчику сумніваються, від кого вийшов м’яч; коли здійснена абсолютна помилка. Під час розігрування початкового та спірного кидків суддя підкидає м’яч вертикально вгору між двома гравцями і після того, як м’яч досягне найвищої точки, гравці можуть доторкатися до нього.

У баскетболі гравці повинні завжди проявляти коректність і спортивний дух. Баскетболісти, які ведуть себе недисциплінова-но, або грубо, видаляються з поля. Гравці повинні докладати всіх зусиль, щоб запобігти зіткненню з суперниками. Коли виникає зіткнення гравців, суддя повинен визначити, хто за це несе відпо-відальність, було воно навмисне чи ні і прийняти відповідне рі-шення про покарання. Навмисні зіткнення повинні каратися, ви-падкові, які не впливають на хід гри, можна залишити непоміче-ними. Якщо в момент виконання кидка в кільце гравець суперни-ка зумисне порушує правила, тоді призначається штрафний ки-док. При такому порушенні в будь-якій ситуації суддя передає м'яч комусь із гравців протилежної команди для викидання його в гру із-за бокової лінії навпроти того місця, де була зроблена помилка. Штрафні кидки не призначаються, якщо в момент по-рушень гравець атакував кошик і закинув м'яча.

Гравець, який виконує штрафні кидки, стає за лінію штраф-ного кидка і, отримавши м'яч від судді, повинен упродовж 5 се-кунд кинути м'яч у ціль. Інші гравці можуть розташовуватися дов-кола місця штрафного кидка. Найближчі до щита місця з обох сторін трапеції займають гравці команди, яка захищає. Поряд з ними – гравці команди, що нападає. Гравці не мають права вхо-дити в ділянку штрафного кидка, поки м'яч не торкнеться кільця або щита.

Гравцю, який виконує штрафні кидки, забороняється: торка-тися ліній штрафного кидка раніше, ніж м'яч торкнеться щита або кільця; затримувати виконання кидка більше, ніж на 5 секунд. За порушення цих правил, незалежно від результату кидка, м'яч передається іншій команді для введення його із-за бокової лінії, з місця, найближчого до лінії кидка. Іншим гравцям не дозволяєть-ся: заходити в штрафний майданчик, поки м'яч не торкнеться щита чи кошика; торкатися лінії штрафного кидка; пересікати ді-лянку штрафного кидка; заважати будь-яким способом гравцю, який виконує штрафний кидок.

Гравець, який отримав 5 персональних зауважень, виво-диться з гри правом заміни.

Гравцю команди, що нападає, не дозволяється перебувати більше 3 секунд у трисекундній зоні суперників. Трисекундною зоною називається майданчик, який обмежений лицевою лінією, лінією штрафного кидка і лініями трапеціями ділянки штрафного кидка.

Під час гри за спрощеними правилами гра може закінчуватися в нічию. Тоді слід після 2-хвилинної перерви поновити гру до першого результативного кидка.

Правила гри в міні-баскетбол майже повністю збігаються з правилами гри для дорослих, але з меншими розмірами майданчика. Вага м'яча – від 450 до 480 г, окружність – 68–72 см.

До змагань допускаються діти, не старші 12 років. Вікові групи – 7–8 років, 9–10 і 11–12 років. Склад команди – мінімум 4 і максимум 5 гравців.

Загальна тривалість гри: для 7–8–річних – 12; 9–10–річних – 16; 11–12– річних – 24 хв чистого ігрового часу.

Футбол

Це одна з улюблених ігор хлопчиків. Проводиться вона на майданчику 90х60м. На лицевих лініях поля встановлюються ворота розміром 6х2м. Одночасно на полі грають дві команди по 11 осіб. Гра має 2 тайми, тривалість яких залежить від віку гравців. Між таймами проводяться 10- хвилинні перерви. Для 14–15-річних школярів кожний тайм триває 25 хвилин, для 12–13-річних – 20 хвилин, для 10–11-річних – 15 хв і 8–9-річних – 10 хвилин.

Дуже популярним став мініфутбол зі зменшеним (до 4–5 осіб) складом команди, меншими розмірами поля і воріт. Ця гра проводиться за правилами, які є у футболі, але без урахування положення «поза грою» і кількості замін.

Розігрування м'яча командою починається з центру поля в кожному таймі. До удару по м'ячу ні один із гравців команди, яка розігрує, не повинен переходити середню лінію. Після кожного голу гру починають із центра поля.

Гру проводять один суддя в полі і два його помічники, які перебувають за боковими лініями і фіксують вихід м'яча за межі ігрового поля, порушення правил гравцями і показують прапорцем, в яку сторону, з якого місця і яка команда повинна зробити викидання м'яча із-за лінії, або штрафний удар по м'ячу.

Якщо м’яч пересік лицеву лінію від удару, або дотику гравця команди, яка захищається, то призначається кутовий удар, який виконує гравець протилежної команди з кута поля.

Гравець вважається в положенні «поза грою», якщо він у момент удару по м’ячу іншим гравцем команди перебував ближче до воріт суперника, ніж м’яч, і перед ним не було двох гравців суперника, крім таких випадків:

а) гравець перебуває на своїй половині поля;

б) м’яч потрапив до нападаючого гравця від гравця тієї команди, яка захищається, або від удару від воріт суперника, кутового удару, кидання м’яча з-за бокової лінії, розігрування спірного м’яча і відскоку м’яча від штанги воріт.

Штрафний удар призначається за грубість і гру рукою. Якщо гравець допустить одне з цих порушень у межах штрафного майданчика своїх воріт, нападаюча команда отримує право на 8-метровий штрафний удар. При виконанні 8-метрового удару всі гравці, за винятком воротаря команди, яка захищається, повинні перебувати за межами штрафного майданчика, але не ближче 9 м від м’яча. Воротар під час виконання цього удару повинен стояти на лінії воріт між стійками, не відриваючи ніг від землі до моменту удару. Гравець, який виконує штрафний удар, повинен ударити по м’ячу і не торкатися до нього вдруге до того, як його торкнеться інший гравець.

Вільний удар призначається тоді, якщо гравець зіграє небезпечно. Наприклад, буде вибивати з рук воротаря м’яч, штовхне плечем суперника, який не володіє м’ячем; якщо гравець, не володіючи м’ячем, зумисне блокує противника і т.д. М’яч, який забитий у ворота безпосередньо з вільного удару, не зараховується.

Якщо суддя зупинив гру з причини, непередбаченої правилами, або гравці обох команд у боротьбі за м’яч одночасно допустили помилки, призначається спірний м’яч, який кидає суддя між двома гравцями. Доторкування до м’яча можливе тільки після падіння його на землю. За грубе порушення правил та неспортивну поведінку суддя може зробити гравцю попередження, звільнити його від гри на 2–5 хвилин, або до кінця матчу без права заміни.

Ручний м'яч

Змагання з ручного м'яча проводяться на майданчику 40х20 м. Грають дві команди, які складаються з 6 польових гравців, воротаря і 3-х запасних. 14–15-річні школярі грають два тайми по 15 хв з 10-хвилинною перервою, а 8–13-річні – 2 тайми по 10 хв з 10-хвилинною перервою.

Гра починається за сигналом судді з центру поля. Використовуючи передачі і ведення, гравці намагаються наблизитися до воріт і зробити кидок у ворота. Захисники намагаються перехопити, вирвати, вибити м'яч, закривши нападаючих, не дати їм підійти близько до лінії воріт і кинути м'яч. Перехопивши м'яч, команда, яка захищалася, швидко переходить в контратаку.

Гравці передають м'яч один одному з рук в руки кидком вперед, у сторону, назад, знизу, з-за голови з використанням і без використання обманних рухів м'ячем, головою, тілом. Гравцю дозволяється стояти і тримати м'яч не більше 3 секунд. Щоб володіти м'ячем далі, необхідно з ним рухатися, ударяючи ним об землю. Після ведення гравець може знову тримати м'яч 3 секунди, або ж зробити з ним не більше 3-х кроків, передати м'яч іншому гравцеві, кинути його у ворота. Кидки у ворота дозволяється робити з будь-якої точки майданчика, але переходити 6- метрову лінію воріт гравці не мають права. Виняток складає той випадок, коли після кидка по воротах гравець забігає на майданчик воротаря за інерцією. На майданчику воротаря дозволяється грати тільки воротарю, який може захищати ворота будь-якою частиною тіла, ловити і передавати кидком м'яч польовим гравцям. Якщо гравці під час захисту зайдуть на майданчик воротаря, то у ворота команди, яка провинилася, призначають 7-метровий штрафний кидок. При цьому ворота захищає тільки воротар. Гравець, який виконує 7-метровий штрафний кидок, немає права наступати чи переступати 7-метрову відмітку кидка раніше, ніж м'яч відділиться від його руки. В інших випадках за порушення правил призначається вільний кидок з місця порушення, але не ближче 3-х метрів від воротарського майданчика. Вільний кидок виконується без сигналу судді. Гравці захисту розташовуються від виконуючого кидок не ближче 3-х метрів. М'яч, що закинули у ворота з вільного кидка, зараховується.

Спірний кидок призначається в тому випадку, якщо гравці протилежних команд одночасно допустили помилку, або гра з будь-яких причин була зупинена. Спірний кидок виконує суддя без свистка ударом м'яча об підлогу в тому місці, де м'яч був у момент свистка, – не ближче 3-х метрів від лінії воріт. Під час виконання спірного кидка гравці повинні перебувати не ближче 3-х метрів від судді до тих пір, поки м'яч не торкнеться підлоги.

У мінігандболі при розмірах майданчика 18х9 метрів, на поле виходить 5 осіб: 1 воротар та 4 польових гравці. Інші перебувають на лаві запасних. Штрафний кидок виконується з 6 метрів, вільний – із 8 метрів.

Воротарю забороняється: 1) виходити з майданчика воріт з м'ячем у руках; 2) торкатися м'яча, який перебуває в полі за лінією воротарського майданчика.

Польовим гравцям забороняється: 1) наступати на лінію майданчика воротаря; 2) заходити на цей майданчик; 3) брати м'яча, який перебуває на майданчику воротаря; 4) передавати м'яч на майданчик свого воротаря. Штрафний кидок призначається, якщо гравець: 1) захоплює руку нападаючого під час виконання кидка; 2) тримає нападаючого за форму; 3) заходить з метою захисту в зону майданчика свого воротаря.

Бадмінтон

У бадмінтоні грають на майданчику 23,8х11 м удвох (одиночна гра) і в чотирьох (парна гра). Висота сітки – 155 см.

Гра полягає в тому, щоб після удару ракеткою волан упав на майданчик суперника. Грають, як і у волейболі, 3 партії, а рахують у кожній партії до 11 очок. Але якщо рахунок став 9:9, 10:10, то гравець, який приймає подачу, має право продовжити гру на 3 очка. Перемагає гравець, що виграв дві партії підряд, або дві з трьох.

Після кожної партії гравці міняються майданчиками. Другу і третю партії починає той гравець, який виграв попередню. В середині третьої партії при виграші одним із гравців 6 очок гравці також міняються сторонами майданчика.

Кожному гравцю чи парі гравців на своїй стороні майданчика дозволяється зробити тільки один удар.

Якщо при подачі волан зачепив сітку і впав на майданчик суперника в прямокутнику, розташованому так, як і прямокутник подаючого, то подача вважається правильною і подаючий виграє очко. Якщо ж волан не перелетів через сітку чи впав у непотрібний прямокутник, то подаючий програє подачу і волан подається іншим гравцем. Якщо гравець має непарну кількість очок, то наступна подача волана через сітку виконується ним з лівого прямокутника свого майданчика по діагоналі в правий прямокутник відносно подаючого. У разі виграшу парної кількості очок гравець подає з правого прямокутника в лівий.

Кидки, подвійні удари, вибивання волана за межі майданчика, торкання ракеткою чи тілом сітки під час гри штрафується програним очком або згубою подачі. При цьому очки завжди нараховуються подаючому у випадку помилки приймаючого, а приймаючому – у випадку помилки подаючого – завжди надається право подачі.

Парна гра, в принципі, не відрізняється від одиночної, але правила подачі мають свої особливості. Вони полягають в тому, що після програшу подачі одним із гравців, подає інший гравець цієї ж пари, а на початку кожної партії сторона, яка подавала перший волан, має право тільки на одну подачу і виконується вона першим гравцем, який на початку партії став у правий прямокутник. Після кожного виграного очка подаючий гравець міняє поле подачі. Якщо перший гравець при непарній кількості очок подає з лівого прямокутника, то другий гравець може перейти в правий прямокутник. Гравці не приймаючих сторін не мають своїх полів. Приймати подачу має право тільки той гравець, в поле якого вона спрямована. Коли ж приймаючий гравець відбив волан, то надалі партнери можуть займати на майданчику будь-яке місце.

Пропонуємо спрощений варіант бадмінтона. Місцем для гри служить майданчик 10х5 м. Висота сітки – 80 см.

Хід гри майже не відрізняється від звичайного бадмінтону.

М’яч вважається виграним, якщо він торкнувся поля суперника, або прокотився по ньому: а) на користь подаючого; б) якщо м’яч був відбитий гравцем, зі сторони якого виконувалася подача.

М’яч вважається програним, якщо він не перелетів на поле суперника, торкнувся будь-якої частини тіла одного з гравців; виникло торкання ракетки більше одного разу; гравець торкнувся сітки будь-якою частиною або ракеткою.

Подача вважається загубленою, якщо м’яч торкнувся сітки, приземлився за межами ігрового поля, або не перелетів на другу половину поля; подаючий у момент подачі до удару по волану заступив за лінію, або наступив на неї.

Гра може продовжуватись до 20 очок.

Настільний теніс

У настільний теніс грають два гравці (одиночна гра) і чотири (парна гра). Гра проводиться на тенісному столі довжиною 274 см і шириною 152,5 см. Стіл поперек перегороджено сіткою висотою 15,5 см. Висота стола від землі 76 см. Суть гри полягає в тому, що кожний гравець, перебуваючи з лицевої сторони стола, вдаряє ракеткою по м’ячу і намагається так послати м’яч на сторону суперника, щоб той не зміг відбити його назад. Гра складається з 3-х партій. Кожна партія продовжується до 21 очка. Початок гри і сторона стола визначаються жеребкуванням.

Кожному гравцю, незалежно від того, виграє він подачу чи програє, дається право на 5 подач підряд, після чого подача передається іншому гравцю. Перед кожною партією гравці міняються сторонами стола. Якщо в першій партії подавав один гравець, то в другій подає інший. У третій партії при виграші одним із гравців 10 очок гравці також міняються сторонами.

Правилами гри встановлено, що після удару ракеткою по м’ячу він повинен відскочити від стола на стороні подаючого, після чого перелетіти через сітку, не зачепивши її, на сторону суперника і доторкнутись поля. Подача вважається програною, якщо після підкидання гравець не вдарив по м’ячу ракеткою; удар по м’ячу нанесено над столом; м’яч, який подали, не перелетів на сторону суперника, або перелетів, але не потрапив на стіл. При цьому подаючий програє подачу, а приймаючий виграє очко. Приймаючий відбиває м’яч на сторону суперника тільки після відскоку його на своїй половині стола.

Кожна помилка гравця дає одне очко супернику незалежно від подаючого.

6.4. Туризм

Туризм і екскурсії є дієвим засобом виховної, культурно-масової і оздоровчої роботи. Велику роль у її здійсненні відіграє, зокрема, сімейний туризм. Ефективність сімейного туризму значною мірою залежить від компетенції батьків у цьому питанні.

Батьки повинні знати, що починати підготовку до походів треба з коротких прогулянок за місто (в ліс, у поле), переслідуючи конкретну мету – послухати спів пташок, помилуватися яскравим килимом квітів у полі, зібрати рослини для гербарію, гриби, ягоди тощо. Під час таких прогулянок діти повинні бути під наглядом. Бажано, щоб прогулянки здійснювались за будь-якої погоди.

Наступним етапом підготовки дітей до туристичних походів є походи вихідного дня. У походи вихідного дня з ночівлею не треба брати дітей до 7 років, якщо вони спеціально не підготовлені.

Дітям у віці 7–10 років у походах вихідного дня треба надати можливість переносити вантаж у рюкзаку, починаючи з 1 кг та збільшуючи до 3 кг у десятирічному віці. У 10 років дитина може подолати маршрут 6 км, розрахований на 2 год ходу.

Участь у поході вихідного дня з однією ночівлею в польових умовах дає право 10–13-літній дитині отримати значок «Юний турист». До цього часу діти повинні орієнтуватися за картою і компасом. Ці знання вони отримують у п’ятому класі на уроках, а в поході вихідного дня закріплюють їх.

Зимою бажано здійснювати прогулянки на лижах. Діти віком 12–13 років можуть брати участь у дводенних лижних переходах на відстань до 20 км. Лижний похід із дітьми зазначеного віку можна здійснювати за температури повітря не нижче мінус 10–12° С. Перехід упродовж одного дня не повинен перевищувати 12 кілометрів.

З 15 років діти можуть брати участь у багатоденних походах (зимою – тижневий похід на відстань до 80 км; літом – 12-денний похід – маршрут до 120 км. Щоденно вони можуть пройти 17–18 км, маючи вантаж до 8 кг (дівчата) і до 14 кг (хлопці).

Як організувати похід вихідного дня з ночівлею у польових умовах.

Похід вихідного дня може бути дво- чи триденним. Необхідно завчасно вибрати маршрут походу. Розробляючи маршрут, необхідно враховувати таке:

1. Складність маршруту повинна відповідати фізичній підготовленості дітей. Не треба одразу включати до маршруту місцевості з крутими підйомами, значними водними перешкодами. Фізичні навантаження треба збільшувати відповідно до рівня удосконалення фізичної підготовленості дітей.

2. Маршрут повинен пролягати по місцях із красивим краєвидом. Це дуже важливо на початку занять туризмом. Тяжкий маршрут непривабливими місцями не сприятиме прагненню займатися надалі туризмом.

Батьки повинні знати, що маршрут із мальовничою місцевістю можна використовувати як засіб зняття втоми у школярів після трудового тижня. Емоційне піднесення, яке викликає цікавий туристичний маршрут, є одним із природних засобів підвищення працездатності.

3. Маршрути походів повинні навчати і виховувати. Через це, розробляючи маршрут кожного походу, батьки повинні передбачати все, що сприятиме розширенню знань дітей, їхньому вихованню (розмаїття тваринного і рослинного світу; місця слави; місця життя і діяльності видатних людей). Крім того діти повинні активно брати участь у бівуачних роботах – збирати дрова, розпалювати і підтримувати вогнище.

Іти в похід вихідного дня з ночівлею можна тільки у тому випадку, коли діти уже кілька разів побували на заміських прогулянках чи походах вихідного дня без ночівлі.

Готуючись до походу з ночівлею, діти повинні разом з батьками перевіряти групове і особисте спорядження.

Дітей треба навчити правильно складати рюкзак. Його треба розкласти спинкою до землі і пакувати речі, ставши колінами на клапан рюкзака. На спинку рюкзака кладуть м’які речі (спальний мішок, одіяло, одяг). На них ближче до дна – запаковані продукти (цукор, кашу в брикетах, супи, киселі тощо). Потім укладають

палатку. Продукти можна також вкласти у котілки, які розміщують у рюкзаках у чохлах. Задню кишеню заповнюють легкими речами або кладуть туди миску, ложку, кружку.

Укладений рюкзак повинен бути плоским, центр ваги повинен бути близько до корпусу тіла, що має полегшити його транспортування. Не можна прив'язувати до рюкзака котілки, відра, черевики. Це порушує правильне балансування рюкзака, турист втрачає рівновагу, йому тяжко зберігати правильну осанку.

У похід вихідного дня треба взяти аптечку, де повинні бути: бинт стерильний, вата, йод, засоби від головного болю, жарознижувальні препарати, препарати від шлункових та кишкових розладів, сода, препарати від опіків.

Визначаючи режим фізичних навантажень у походах вихідного дня, батьки повинні керуватися певними нормами. Так, вченими доведено, що діти 11–12 років за день можуть проходити до 12 км із вантажем до 3 кг і діти 13–14 років до 15 км із вантажем до 4 кг (дівчата) і до 5 кг (хлопчики); діти 15–16 років – до 20 км, вантаж до 5 кг (дівчатка) і до 6 кг (хлопці); діти 17–18 років – до 24 кг, вантаж до 6 кг (дівчата) і до 8 кг (юнаки).

У дводенних походах (походах вихідного дня з ночівлею) діти 11–12 років можуть проходити до 20 км за 2 дні, маючи вантаж до 3 кг (дівчатка і хлопчики); діти 13–14 років – до 24 км за два дні, несучи вантаж до 6 кг (дівчатка і хлопчики); діти 15–16 років – до 30–35 кг за два дні, нести вантаж до 6 кг (дівчатка) і до 10 кг (хлопці); діти 17–18 років – до 40 км за два дні; нести вантаж до 8 кг (дівчата) і до 12 кг (юнаки).

У триденних походах можуть брати участь діти з 13 років. Вони можуть проходити за три дні до 30 км з вантажем до 6 кг (дівчатка і хлопчики). Діти 15–16 років можуть проходити за три дні до 50 км з вантажем 8 кг (дівчата) і до 12 кг (юнаки); діти 17–18 років можуть проходити за три дні до 60 км з вантажем до 10–14 кг (дівчатка) і до 16 кг (юнаки).

Підготовка до багатоденного походу вимагає пильної уваги. Треба пам'ятати, що навіть одна неврахована деталь може зіпсувати похід або змусити припинити його. Наприклад, залишивши плівку на палатку вдома у сподіванні на добру погоду, можна зіткнутися з великими труднощами. Не запаковані у поліетилен і

промоклі сірники також зумовлюють багато неприємностей. Через це, готуючись до багатоденного походу, треба обов'язково перевірити готовність палатки (її цілісність, гігієнічний стан, наявність усіх розтяжок); наявність плівки під палатку, прищепок; наявність обладнання для вогнища (кострище; чи не вийшли з ладу котілки; чи є і чи справна сокира).

6.5. Фізична культура у побуті студентів у канікулярний час

Для організації активного дозвілля студентської молоді використовують широкий спектр різних позанавчальних занять фізичними вправами, включаючи ранкову гімнастику, вправи впродовж дня (ті, що проводять у перервах між навчальними заняттями) і самостійні тренувальні заняття. Вагоме місце в організації спортивно-масової роботи посідають факультетські та загальноуніверситетські спартакіади, дні здоров'я, масові кроси, фізкультурні свята, вечори, конкурси, змагання з масових видів спорту, матчі-зустрічі з командами інших вищих начальних закладів тощо. Вони сприяють формуванню звички до здорового проведення дозвілля, вихованню стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, розширюючи таким чином участь студентів, аспірантів, викладачів і співробітників у фізкультурно-спортивних заходах.

Одне з важливих місць у цій роботі займають фізкультурно-оздоровчі заходи, які організовують у студентських гуртожитках, де зазвичай проживає від 30 до 60 % усіх студентів навчального закладу. Вони мають масовий характер, проводяться у доступних формах, включаючи ранкову гімнастику, заняття окремими видами спорту, спортивними іграми з метою активного відпочинку. Організація цієї роботи передбачає створення необхідних матеріально-технічних умов, а також стимулювання роботи студентського самоврядування, включаючи підготовку волонтерів і фізкультурного активу (рада гуртожитку з фізкультури). Як правило, такі фізкультурно-спортивні заходи проводяться на спортивних майданчиках, облаштованих біля студентських гуртожитків.

Під час літніх і зимових канікул фізкультурно-спортивну роботу організовують в оздоровчих таборах і студентських будзагонах. Зміст роботи у них включає проведення ранкової гімнастики, загартування, проведення навчально-тренувальних занять і змагань із різних видів спорту, організацію спортивно-масових заходів (спортивних свят, вечорів, показових виступів спортсменів). Комплексне використання усіх засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних і природних факторів зовнішнього середовища) забезпечує високий оздоровчий і загартувальний ефект.

У Бельгії влаштовувались традиційні щорічні змагання з ігор в м'яч. Обов'язковими були також народні танці на вулиці і розваги до глибокої ночі. У Німеччині до середини XI ст. на Трійцю особливо популярними були кінні змагання або біги. В них брали участь тільки холостяки. До змагань готувалися завчасно. За чотири тижні до турніру кожний учасник підбирав собі партнерку. У день свята, після відповідних церемоній починалися змагання. Кожен учасник повинен був проїхати під спеціально побудованими воротями і збити хлистом підвішений на них вінок. Ввечері влаштовувалися танці.

Інше змагання полягало в тому, що на гнучкому місці підвішували відро з водою. До верху відра була прикріплена дощечка, яку вершник повинен був збити. Неспритні парубки зачіплювали відро і обливалися водою.

На свято Трійці дівчата змагалися з бігу. Також брали участь і в своєрідній грі: під глиняний горщик саджали півня, і учасниці з зав'язаними очима повинні були цепом розбити горщик. Ігри закінчувалися веселими танцями.

В Угорців на Трійцю постійно влаштовували різноманітні змагання, верхову їзду, обов'язково вибирали короля. В угорській хроніці часто зустрічаються згадки про весняні ігри – змагання, зокрема, фехтування на списах, стрільба з лука і т.д.

Особливо розкішно обирали троїцького короля. Ним, звичайно, вибирався парубок, який переміг у верховій їзді або ж в полюванні на дикого бугая. Йому одягали на голову великий вінок із верби, квітів, листя. Цей «король» вважався верховним правителем села на весь час свята.

Свято Трійці в румун також вирізняється різноманітними іграми і танцями. Проте найбільш цікавим є обряд келушарії або келученії, як його називають у Банате. В ньому можна побачити пережитки чоловічих союзів (в обряді беруть участь тільки чоловіки) та елементи шаманізму («лікування»хворих за допомогою танців та стрибків).

Компанія із непарної кількості чоловіків на чолі зі своїм керівником (стариця, ватаф) на світанку русального дня збиралася в певному місці на пагорбі і під схрещеними шаблями, перед фігуркою, вирізаною з дерева, коня давала клятву не порушувати законів келушарії. Після цього під звуки танцювальної мелодії вся команда в танці тричі обходила пагорб. Один із келушарії виймав із мішка спеціально принесені рослини (часник, полинь і т.п.), які, за народною уявою, відганяли нечисту силу, і бив по них молотком, інший шмагав їх мотузкою. Потім старець і один із келушарії піднімали схрещеними шаблю і молоток і під ними своєрідною аркою проходили всі учасники обряду. Подібні дії виконувалися тричі, після чого келушарії танцювали «марш зинє». З цього моменту вважалося, що вони убезпечили себе від нападів русалій і можуть приступити до виконання самого обряду.

Впродовж усіх днів свята келушарії ходили по околицях із села в село, із будинку в будинок, заходили навіть у міста, відганяли злу силу і «лікували» хворих. Недужого клали на розстелений на землі килим, а келушарії танцювали навколо нього, намагаючись перестрибнути через лежачу людину (від голови до ніг). У польоті вони шептали хворому на вухо символічні слова, які мали вигнати хворобу.

Танці келушарії мали не тільки ритуальне значення, але й самостійну художню цінність. Вони нараховували до сотні особливих фігур, відрізнялися своєрідністю і такими віртуозними стрибками, що глядачам вважалося, ніби танцюючий літає в повітрі.

Траплялося так, що зустрічалися дві команди келушарії з різних сіл. Тоді починалася бійка. Переможена команда переходила в підпорядкування команди переможця на дев’ять років.

Після закінчення обряду всі речі обряду закопували в землю або кидали у воду, а потім розбігалися в різні сторони, не оглядаючись, боячись гніву русалій.

Отже, найбільш поширеними засобами фізичного виховання на Трійцю у нашого народу були ігри: «Завивання вінків», «Водити тополю», обряд «Лялі», «Похорони Ярили», «В сухого дуба», «Проводи русалок», а також різноманітні танці та змагання.

Фізичні вправи та народні розваги на свято Івана Купала

Одним із найвизначніших свят у звичаєво-обрядовому колі нашого народу є свято Івана Купала, яке відзначається 7 липня, в день літнього сонцестояння. За підрахунками В. Мицика, свято відбувається відповідно до космічних ритмів, на п'ятнадцятий день після найкоротшої ночі і рівно через пів року після коляди.

На думку С. Килимника, свято Івана Купала відбувалося тоді, «коли сонце приходить до зеніту – найвище піднімалось над землею; давало найбільше тепла і світла, виявляло свою найбільшу чудодійну силу для рослинного і тваринного світу та для людей».

У святкову ніч «все наповнюється найвищою силою – роси, трави, звірі, тобто вся природа і все надприродне. Сама Мати-Богиня у своєму наймогутнішому розквіті. То й люди не відстають, а на «ігрищах межи сели» розвивають якнайбільшу свою вітальну силу». Наші далекі предки мали анімістичний світогляд, щиро поклонялись силам природи. Тому, спостерігаючи за її буйним розцвітом, у період свята створили специфічну купальську обрядовість, завдяки якій намагалися стати ближче до природи, пізнати її таємниці, оволодіти її силами.

Як стверджує П. Бессонов, свято Купала – це «найвищий літній пункт стародавніх священних обрядів, сказань, пісень».

На думку багатьох дослідників, купальська обрядовість належить до найдавніших часів, до первісних поезій та ритуалів. Це рештки колишнього однопільного анімістичного світогляду наших пращурів.

У купальських обрядах відобразилися погляди людини на навколишній світ, реальні умови праці і побуту, закріпилися споконвічні закони землеробства, народної медицини. Купальську обрядовість характеризує комплекс охоронних засобів від нечистої сили, чітко окреслена система магічних ритуалів, спрямованих на забезпечення врожайності.

6.6. Фізична рекреація осіб зрілого та літнього віку

Фізична рекреація (рекреація – відпочинок, розваги) – використання будь-яких видів рухової активності (фізичні вправи, ігри, фізична праця) з метою фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Особливість фізичної рекреації полягає в тому, що вона повністю підпорядкована інтересам, смакам, нахилам конкретної людини чи групи людей. Отже, вони можуть вільно обирати характер і вид занять, їхню періодичність і тривалість; час доби, зміст, засоби, методи і форми організації. Тут людина сама конструктор і архітектор, методист і тренер; контролер та відповідач. Саме це і є одним із критеріїв і показників її загальної і фізичної культури.

Загальна мета фізичної рекреації – зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової і фізичної праці. Конкретні завдання дуже різноманітні і залежать від особистих смаків і бажань тих, хто займається. Серед них можемо вказати на такі:

Активний відпочинок. Це завдання може бути реалізовано як потреба короткочасного відпочинку впродовж 5–15 хв у процесі праці (фізкультпаузи, фізкультхвилинки, активний відпочинок під час обідньої перерви). Це ж стосується і занять після завершення робочого дня, коли тривалість їх буде більшою. Заняття у кінці тижня, у вихідні і святкові дні можуть тривати кілька годин.

Зміна виду і характеру діяльності. Наприклад, відпочинок змінюють діяльністю, розумову діяльність на фізичну, один вид рухової діяльності на інший.

У першому випадку зміна роботи за письмовим столом фізичними вправами, а в другому – зміна вправ з одного виду спорту на інший (боксер плаває, штангіст грає в теніс, лижник у баскетбол чи навпаки тощо). Активний відпочинок і зміна видів діяльності сприяє швидкому відновленню організму після втоми. Це є дуже важливим для тих людей, специфіка професійної діяльності яких змушує бути довгий час без руху (працівники розумової праці) або ж виконувати одноманітні монотонні рухи (на конвеєрах,

ткацьких верстатах). Під час напружених тренувань спортсменові доцільно змінювати характер рухів, їхню інтенсивність і темп. Обидва види мають широке застосування на виробництві, у конструкторських бюро, НДІ та інших установах (виробнича гімнастика).

Формування фігури, об'ємів частин тіла, регулювання ваги є важливою потребою людей різного віку. Найчастіше такі заняття розпочинають, наслідуючи ідеал, взірець та критично оцінюючи недоліки власної будови тіла. Чоловіки прагнуть мати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, прибрати живіт тощо. Жінки хочуть бути стрункими, гнучкими, витонченими, мати красиву фігуру, невимушену ходу та осанку. Цього можна досягти індивідуальними і груповими заняттями, які можна проводити вдома, у спортивних тренажерних залах, використовуючи як підручні засоби (власну вагу, гантелі, еспандери тощо), так і тренажери. І чоловіків, і жінок турбує проблема зайвої ваги, фізичні вправи можуть в цьому допомогти.

Боротьба проти старіння, уповільнення процесів інволюції також є одним із завдань фізичної рекреації. Рухова діяльність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх удосконаленню, що зумовлює уповільнення темпів інволюції. Цю проблему люди зрілого і старшого віку вирішують як індивідуально на основі власного непрофесійного фізкультурного досвіду, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих центрах.

Важливим стимулом до занять фізичними вправами для дорослих, особливо літніх людей є можливість спілкування, яке відбувається у місцях групових занять. Перед початком і після занять люди можуть обмінюватися думками, розповісти про свої радості і печалі, недуги, проблеми; особливо актуально це для тих, хто, втративши рідних, залишився самотнім. Фізична рекреація сприяє зникненню дискомфортних відчуттів.

Багато видів фізичної рекреації супроводжуються задоволенням від рухової активності. Це насамперед різноманітні ігри – з м'ячем, шайбою, воланом, кулями тощо. Їхня висока емоційність є великим стимулом для занять фізичними вправами. Такі ігри можуть проводитися як стихійно, самостійно, за ініціативою самих гравців, так і в групах, секціях, командах.

Розвиток індивідуально привабливих фізичних здібностей

Одні – «качають» силу, інші розвивають гнучкість, інші – витривалість. Загалом же люди розвивають комплексно свої фізичні здібності і побутові рухові навички (ходьба, біг, стрибки, метання), оволодівають новими – веслування, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, біг на ковзанах, оволодіння ракеткою тощо.

В останні роки з'явилися нові захоплення, що носять рекреаційний характер: дельтаплан, літаючі тарілки, вінсерфінг, аеробіка, шейпінг. До засобів фізичної рекреації належать будь-які фізичні вправи, ігри, розваги, а також рекреаційний спорт, який може задовольнити названі вище потреби. Заняття з рекреації організовуються у вищих навчальних закладах і середніх спеціальних навчальних закладах, на фабриках і заводах, підприємствах, офісах, фірмах, різних організаціях. Головна мета рекреаційного спорту – організувати дозвілля так, щоб це сприяло зміцненню здоров'я, про досягнення найвищих показників рухової діяльності тут не йдеться. Фізичну рекреацію можна організувати у будь-яких формах. Проте часто вона не потребує спеціальної організації. Зміст і форми фізичної рекреації можуть бути пристосованими до потреб і можливостей людей – однієї людини чи групи, їх статі, віку, зовнішніх умов і суб'єктивних потреб кожного, хто вирішив займатися фізичною рекреацією. Головне значення полягає в тому, що вона, задовольняючи потреби людей у руховій активності, створює передумови для нормального функціонування людського організму в інших видах діяльності (навчання, праця). Виховання цих потреб і є одним із головних завдань фізичної рекреації і неспеціальної фізкультурної освіти людей усіх вікових категорій. Це є одним із критеріїв культури особистості.

В офіційних документах, засобах масової інформації цей вид діяльності часто називають масовою фізкультурою. Це неправильно. По-перше, найбільш масовою є діяльність з фізичної культури, яка здійснюється в навчальних закладах та армії, саме там присутня маса. По-друге, фізична рекреація повинна орієнтуватися не на масу, а на кожну людину, зважаючи на її смаки, інтереси, нахили, саме вона особисто і визначає види, форми і тривалість занять фізичними вправами.

Погоджуємося з тим, що існують масові форми фізичної культури, які зорієнтовані на залучення великої кількості людей – як учасників, так і глядачів (спартакіади, забіги, свята тощо). Вони виконують важливу агітаційно-пропагандистську функцію, сприяють залученню до занять руховою діяльністю багатьох людей.

У сфері фізичної рекреації використовуються спільні методи, проте з акцентом на індивідуальних особливостях (стать, вік, нахили, смаки, стан здоров'я і ступінь фізичного розвитку), суворим дозуванням навантаження.

Особливе значення під час індивідуальних занять фізичними вправами у групах старшого і літнього віку, у спеціальних медичних групах, у місцях громадського відпочинку і лікування набуває постійний самоконтроль і регулярний медичний контроль.

Основними формами занять фізичними вправами дорослих у рекреації є: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипеді, пішки), туризм, навчальні заняття у групах здоров'я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різноманітні ігри з м'ячами (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо.

Усі види і форми фізичної рекреації здійснюють вдома, у спортзалах, басейнах, саунах, клубах, місцях відпочинку і лікування в армії.

Людям старшого і літнього віку треба більше приділяти уваги дихальним вправам, локомоціям, бути дуже обережним із вправами, пов'язаними із різкими рухами, нагинанням, обертанням. Тривалість бігу може бути від 5 до 30 хвилин на відстань від 1 до 5 км. Якщо з'являється задишка, то вправи слід негайно припинити, відновити дихання або ж звернутися до лікаря.

У групах здоров'я доцільно комплексно використовувати різні види вправ (гімнастика – легка атлетика – ігри).

Одне із головних завдань фізичної культури у літньому і старшому віці стримування старіння, процесів інволюції в організмі, створити умови для нормальної, згідно з віком людини діяльності. Літнім людям дуже важливо зберегти і проявляти доброзичливість, позитивні емоції, «тримати себе в руках», не піддаватись песимізмові, який з'являється через хвороби, часткову втрату

спілкування, не влаштованість життя. Необхідно підтримувати родинні стосунки, стосунки з друзями, колегами, боротися з почуттям самотності, відчуженості.

Названі проблеми значною мірою може вирішити фізична рекреація, бо вона пов'язана з позитивними емоціями, задоволенням від руху, спілкуванням, відчуттями радості буття, незважаючи на труднощі та проблеми. Зрозуміло, що фізична рекреація не в змозі повністю вирішити всі проблеми, але вона допомагає значною мірою послабити їхній негативний вплив на літню людину, щоб вона не замикалася в собі, не концентрувала уваги тільки на бідах та нещастях, неприємностях.

Для літніх людей важливий їхній рівень фактичної неспеціальної фізкультурної освіти, тобто удосконалення їхніх фізичних здібностей, рухових навиків як побутових (ходьба, біг, плавання), так і більш складних (їзда на велосипеді, веслування та ін.), знання елементарних, найпростіших основ теорії і методики фізичної рекреації, гігієни, режиму праці, харчування, відпочинку. Рухова активність, посильна побутова праця (прибирання снігу, заготівля дров, робота на присадибній ділянці) мають важливе значення для збереження здоров'я і боротьби зі старінням.

Фізичні вправи та рухова активність у цілому позитивно впливають на психіку, на усі вегетативні функції – газообмін, травлення, серцево-судинну і систему виділення, залози внутрішньої секреції. Вони створюють основу для здорового способу життя, допомагають боротися зі шкідливими звичками, збільшують здатність організму чинити опір втомі та хворобам.

Далі наведено найбільш загальні правила методики фізичних вправ, якими треба керуватися особам літнього віку.

Перед початком занять гігієнічною гімнастикою треба налаштуватися, розслабити мускулатуру, зробити кілька дихальних рухів і потягнутися. Чергувати вправи для рук, ніг, тулуба, починаючи з невеликих і поступово залучаючи великі групи м'язів (наприклад, почати із вправ для шиї, кисті рук, а пізніше – для рук, ніг, тулуба).

Підвищувати і знижувати навантаження треба поступово, його пік повинен припадати на середину або на початок останньої третини занять.

Ці рекомендації треба враховувати, займаючись й іншими фізичними вправами (біг підтюпцем, плавання, гребля, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Неприпустимі максимальні навантаження, вправи глибокої втоми, виснаження (тремтіння рук і ніг), надмірні емоційні навантаження, швидкі зміни пози, повороти, нагинання, прискорення.

Драматизм старості полягає в тому, що бажання залишаються, а можливості згасають, через це не можна занадто захоплюватися, переоцінювати свої можливості, бо наслідки можуть бути вкрай негативними (інсульти, інфаркти, розірвання м'язів і зв'язок, переломи).

Фізичні вправи, будь-які види рухової активності треба поєднувати із водними та загартувальними процедурами (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, баня).

Не можна допускати, щоб особи літнього віку займалися фізичними вправами без постійного медичного контролю і самоконтролю. Ставлення до свого здоров'я повинно бути грамотним і свідомим. Самоконтроль полягає в тому, щоб особа спостерігала за самопочуттям, сном, апетитом, вагою, частотою серцевих скорочень (пульсом). У спокої він становить 60–80, а при пікові навантаження 100–120 уд/хв.

Дуже корисно вести щоденник самоконтролю, де фіксувати динаміку функціонування організму, незвичні відчуття.

Велику популярність у людей літнього і зрілого віку мають індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами (аеробіка, шейпінг, біг підтюпцем, атлетична гімнастика). Їх проводять у домашніх умовах, в установах і на підприємствах, у тренажерних залах і басейнах. Їх зміст і форму визначають особисто ті, хто займається, і проводять у зручний час.

Важливо вміти контролювати навантаження, «слухати» свій організм, постійно здійснювати самоконтроль і вчасно звертатися за консультацією до лікаря. Елементарною формою самоконтролю є спостереження за пульсом, його нормальними (у спокої) і максимальними величинами. У людини середнього віку і середнього фізичного розвитку вони становлять 63 уд/хв у спокої і 140–160 уд/хв (у літніх людей 130–140) після навантаження. Крім того, можна підрахувати пульс через 1, 3, 5 хв після завершення

занять фізичними вправами. За відсутності патології частота поступово знижується і після 3–5 хв спокою приходить у норму. Індивідуальні заняття проводять відповідно до стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і віку осіб, що займаються.

Якщо мета занять збільшити м'язову масу, використовують середні обтяжувачі (50–60 %) від максимально можливих, які дають змогу виконати вправу 5–7 разів. Щоб збільшити силу м'язів, доцільно використовувати обтяжувачі 75–85 % від максимально можливих і виконувати вправу 2–3 рази. Щоб знизити об'єм жирової тканини, треба використовувати невеликі обтяжувачі (20–40 % від максимуму) і виконувати вправу у швидкому темпі, повторюючи 2–4 рази. Жінкам доцільно використовувати вправи на «розтягування», ритміка під музику, за балетним станком (стіл, стілець, стінка) і бажано перед дзеркалом. Це дає змогу удосконалити осанку, покращити гнучкість, рухливість суглобів, гармонійність і пластичність рухів. Кожному треба вести щоденник самоконтролю, де відзначати особливість самопочуття, динаміку розвитку фізичних здібностей (сили, гнучкості, витривалості), сон, апетит, об'єм частин тіла (рук, ніг, талії, грудей). У щоденник можна записувати план занять фізичними вправами і підводити підсумки за тиждень, місяць, рік.

Важливою проблемою, яку вирішує людина, є проблема збереження фізичної і розумової працездатності, запобігання психічній втомі. Важливим засобом її вирішення є зміна характеру діяльності, переключення на такі види, що не пов'язані з професійною.

Власне рекреаційний характер мають водна гімнастика, фізкультпаузи, заняття фізичними вправами під час обідньої перерви і після роботи.

На престижних підприємствах існують спеціально відведені місця для таких занять, обладнання, інвентар (площадки для гри в волейбол, столи для настільного тенісу, тренажери, велоергометри, більярд). Перед початком роботи проводять гімнастику впродовж 5–10 хв. Добираючи вправи, треба орієнтуватися на характер праці, біомеханіку трудових дій і рухів, характер робочих поз. Необхідно виконувати такі вправи, які сприяли б швидкій адаптації, підвищенню фізіологічних функцій організму.

Фізкультпаузи і фізкультхвилинки проводять, щоб запобігти втомі, і діють за механізмом заміни діяльності. Їх проводять за годину-дві до обідньої перерви або закінчення робочого дня та сприяють покращенню функціонального стану організму, підтриманню уваги, зменшують шкідливий вплив робочої пози, послаблюють вплив гіподинамії. Необхідно заздалегідь визначити час робочого дня, коли виконання вправ буде найбільш ефективним. Посилює позитивний вправ виконання вправ під музику.

Вправи виконують у повільному чи помірному темпі, акцентуючи увагу на диханні. Комплекси вправ доцільно раз на місяць змінювати.

Є ряд професій, де неможливо зробити перерву (диспетчери, машиністи). У таких випадках доцільно виконати кілька вправ упродовж 1–2 хв, спрямовані на ті групи м'язів, які потребують зміни характеру їх функціонування.

Доцільно використовувати, враховуючи робочу позу і характер функціонування груп м'язів, вправи на потягування, нагинання, обертання, махання з широкою амплітудою.

Під час обідньої перерви доцільно організувати активний відпочинок, провівши вправи та ігри. Комплекс може складатися із 5–7 вправ, які виконують у повільному чи помірному темпі, акцентуючи на глибокому диханні та ходьбі впродовж 10–20 хв. Можна грати у бадмінтон, теніс, більярд. Ігри завершувати за 5–10 хв до кінця обідньої перерви. Можна включати водні процедури, самомасаж, аутотренінг.

Після роботи, щоб змінити вид діяльності, корисно зайнятися фізичними вправами та іграми відповідно до своїх бажань. Це можуть бути і організовані, і самостійні заняття – як групові, так й індивідуальні. Їх можна ефективно проводити дома, особливо, якщо є відео- чи аудіозаписи вправ (аеробіка, шейпінг, цигун, ритмічної і приємної музики).

Великі можливості для фізичної рекреації існують у будинках відпочинку, санаторіях. Там індивідуально чи групою можна провести усі зазначені види і форми занять фізичними вправами, іграми, розвагами. Перевага полягає в тому, що там більше вільного часу і реальних можливостей, включаючи плавання, теренкури, можливість займатися у групах здоров'я.

Контрольні питання

1. Чому рекреаційні заняття відносять до позаурочних форм?

2. Наведіть класифікацію фізкультурно-рекреаційних форм занять.

3. Дайте характеристику фізкультурно-рекреаційних занять з дітьми дошкільного віку.

4. У чому особливість фізкультурно-рекреаційних занять з дітьми шкільного віку?

5. Чому руховий режим дошкільнят відповідає кінезофілії, а школярів – не відповідає?

6. Які характерні особливості методики проведення рухливих ігор у різні вікові періоди?

7. Які організаційно-методичні вимоги до проведення сімейних туристичних походів?

8. Охарактеризуйте форми фізкультурних занять у побуті студентів і під час канікул.

9. Які форми національного виховання використовують у молодіжних оздоровчих таборах?

10. На чому базуються народні ігри, обряди, на свято Трійці?

11. Які народні ігри проводять на свято Івана Купала?

12. У чому особливості завдань і змісту фізкультурно-рекреаційних занять з особами літнього віку?

Тести: [8, 12, 42, 43, 44].

Список використаних джерел: [9, 11, 22, 37].

РОЗДІЛ VII
ТУРИЗМ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ, ІСТОРІЯ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ. БАЗОВА ГЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА. ТУРИСТИЧНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ

7.1. Туризм як соціальне явище та система виховання

Свідчення про перші організовані подорожі з метою знайомства з культурою і природою інших народів дійшли до нас з древнього світу. Фактично першими мандрівниками були купці. Поїздки древніх греків і римлян в Єгипет із V ст. до нашої ери були частим явищем, їх приваблювала незвична природа Єгипту, древня історія, культура, краса єгипетських будівель.

Відвідуючи Єгипет, грецькі і римські мандрівники залишали короткі записки із вказуванням свого імені-графіті. Одним із таких мандрівників був відомий філософ, «батько історії» – Геродот. Свої численні довготривалі мандрівки по різних землях Геродот описав у дев'яти книгах. Друга книга присвячена древньому Єгипту, який Геродот відвідав після 459 р. н. є. Він описав свій маршрут по долині Нілу. Геродот був першим грецьким «туристом», про якого є достовірні дані.

Мандрівкою по своїй країні для древніх греків були поїздки в Олімпію на Олімпійські ігри. Нерідко римляни і греки здійснювали далекі мандрівки до цілющих джерел. Коли сформувалися основні релігійні течії, з'явилася ще одна численна категорія мандрівників до «святих місць» – це пілігрими, або паломники.

Видатні філософи давнини Арістотель, Демокріт, Квінтіліан у своїх трактатах про виховання вказували на необхідність «відвідування природи» і її пізнання.

У кінці XVII – на поч. XVIII століття в європейських країнах під час вивчення окремих дисциплін деякі вчителі стали використовувати в роботі з учнями пішохідні прогулянки і поїздки до навколишніх видатних місць. Такі найпростіші форми подорожей отримали назву екскурсій.

Людина, суспільство не можуть не впливати на природу. Навіть у період свого відпочинку людина так чи інакше взаємодіє з природою. Особливо ця взаємодія відбувається через такий активний вид відпочинку, як туризм.

Туризм походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож. Подорожі у вільний час, пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання, один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними, культурними та розважальними цілями.

Існує більше двохсот визначень туризму, проте окремі його значення, наприклад, такі, як відпочинок або оздоровлення, дають далеко неповне його визначення. До них відносять: туризм – один із видів спорту, туризм – один із засобів фізичного виховання, туризм – один із засобів пізнання й естетичного виховання. Усі ці визначення тією або іншою мірою відображають важливі риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища, як туризм.

З усіх визначень найбільш повним можна вважати таке: *ТУРИЗМ – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, впродовж якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує ранні види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури*.

До туристів відносять усіх осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання.

Тобто туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля. В цьому плані доцільно говорити про туристично-краєзнавчу діяльність, визначення якої дав О. О. Остапець: «Туристично-краєзнавча діяльність є комплексним засобом гармонійного розвитку дітей та юнацтва, що полягає в активному пізнанні й доступному покращенні навколишнього середовища і самих себе в процесі туристичних подорожей».

Оздоровча цінність туристичної діяльності

Туристична діяльність, пов'язана з переміною місць, організовується при будь-якій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: чергування навколишнього середовища (обстановка), кліматичних умов і видів діяльності. Світ природи, взаємодіючи з людиною, виконує стосовно до неї ряд важливих функцій: психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну, пізнавальну. Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм особистості. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень, у результаті чого різко зменшується рухома активність людей. Рухому недостатність треба ліквідувати штучно, за рахунок фізичних вправ. Найбільш доступними для всіх людей є гігієнічна гімнастика, прогулянка, екскурсія, походи. На відміну від усіх видів спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть бути в загальному високими, цілком посильні за рахунок того, що розподілені на багато годин та днів.

Регулярна туристична діяльність і участь у туристичних змаганнях є ефективною компенсацією праці, викликають у людини радість життя, служать загартуванням і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

Виховна цінність туризму

Туристична діяльність на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю і батьківщини сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу. Особливо важливе виховне значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді, формуванні здорового способу життя. Туризм становить частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Основними формами туризму є подорожі, екскурсії, походи, змагання. Найбільший виховний вплив здійснюється в процесі походів, оскільки вони проводяться здебільшого колективом,

коли кожний залежить від решти членів колективу, в обов'язковому порядку вимагається тактовність, толерантність, уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Все це сприяє формуванню таких рис характеру, як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в цьому туристському поході.

Освітня та пізнавальна цінність туризму

Під час подорожей і походів – як по рідній землі, так і в інших країнах, туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в сфері ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід вносить важливий внесок у розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різних іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюється кругозір кожного учасника змагань.

Туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формуванні світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств.

7.2. Характерні ознаки туризму

Природокористування і туризм

Природа – невичерпне джерело для людини. Починаючи від матеріальних багатств, які вона дає, закінчуючи такими ресурсами, як рекреаційні. Слід сказати, що використання рекреаційних ресурсів – це не просто можливість оздоровити людину, але й хороша нагода внести до економіки суттєвий вклад. Так, Іспанія, Італія та інші країни, де широко розвинений туризм, отримують біля 30 % валового національного продукту саме з галузі туризму.

В Україні також є чималі можливостей для природокористування в сфері рекреації. Південні береги України (Одеська, Херсонська області, Крим), Карпатський край, басейн Дніпра та Дністра, Полісся – чимале поле для розвитку і використання рекреаційних ресурсів.

Однак, говорячи про економічну сторону такого природокористування, не варто забувати про екологічні питання, які неминуче пов’язані з туристичною галуззю.

Швидкий розвиток туризму поставив уряди багатьох держав перед проблемою планування та регулювання туристичної діяльності, щоб запобігти негативному впливу туризму на довкілля. Тільки комплексний підхід до цього питання як зі сторони державних органів, так і зі сторони самих громадян може дозволити розумно використовувати природні ресурси в цілях оздоровлення, активного відпочинку та пізнавальної діяльності.

Надзвичайної важливості набув сталий розвиток туризму, що задовольняє соціальні, естетичні, економічні потреби туристів і одночасно сприяє формуванню екологічної культури особистості. Всесвітня туристична організація (ВТО) і Всесвітня рада з туризму та подорожей (WTTC) підтримали ідею сталого розвитку туризму. Запропоновано комплекс заходів: розширення географії туризму, включення нових об’єктів показу, обмеження в’їзду та зменшення рівня навантаження, забруднення територій.

Так, наприклад, уряди таких екологічно чуттєвих областей, як Галапагоські острови (Еквадор), Непал, Беліз, Коста Ріка почали розробляти спеціальні концепції розвитку туризму, щоб гарантувати захист довкілля від забруднення та взагалі руйнації екосистем внаслідок туристичної діяльності. Інший приклад: у Гімалаях шлях на Еверест, Аннапурну так добре освоєний, що у 1989 р. була створена спеціальна експедиція з метою прибрати сміття поблизу базового табору (особливості цієї місцевості створюють проблеми з утилізацією відходів).

У туристичних центрах існує проблема візуального забруднення, яка пов’язана з їх забудовою, що не відповідає існуючій архітектурі. Уряди деяких країн почали вводити обмеження на

використання типових проєктів, вимагати, щоб готелі будувалися з місцевих матеріалів і відповідали традиційним стилям архітектури та не перевищували визначеної висоти. Наприклад, уряд Тунісу обмежує висоту готелів середньою висотою пальм, що його оточують; уряд Маврікія контролює архітектурний стиль та будівельні матеріали; відділ туризму на о. Лансероте (Іспанія) контролює стиль будинку та їх кольори – дозволені лише білий, синій та зелений.

Формою візуального забруднення території є написи на стінах давніх пам'яток. Проблема не нова, ще римляни дві тисячі років тому залишали власні імена на грецьких монументах. Засоби боротьби з цим явищем різноманітні. Іноді уряд вдається до обмеження доступу, як у випадку із Стоунхенджем – відвідувачам більше не дозволяється вільно гуляти серед валунів, вони мають можливість дивитися на пам'ятку.

Проблема перевантаження об'єкта або певної території існує на психологічному та фізичному рівні. Психологічна місткість об'єкта – це рівень навантаження, після якого об'єкт починає втрачати свою атрактивність для туристів. Одна з перших спроб виміру психологічної місткості пляжу була здійснена у Brittas Bay (Ірландія) на початку 70-х років. Опитування засвідчило, що пляж не вважався переповненим відвідувачами, якщо присутні 1 000 осіб на гектар (десять квадратних метрів на людину). Фізичне навантаження визначається здатністю природних об'єктів постійно відновлюватися після відвідування їх туристами. Національні парки, заповідники дикої природи, сільська місцевість, пляжі, видатні пам'ятки архітектури чуттєві до перевантаження та мають норму кількості туристів, яких приймають без порушення балансу.

Нижче наведені пропозиції експертів ВТО щодо оптимальної кількості туристів у день на один гектар площі:

Таблиця 7.1 – Оптимальна кількість туристів
для відвідання території впродовж дня

Територія, вид діяльності	Кількість туристів	Територія, вид діяльності	Кількість туристів
Лісопарк, ліс	15	Лов риби, плавання	5–30
Приміський парк	15–70	Воднолижний спорт	5–15
Місцевість для пікніків	60–600	Лижний спорт	100 (на 1 га лижні)
Місця для гри в гольф	10–15		
Стежки для занять кінним спортом	25–80 (на 1 км)	Використання швидкісних човнів, катерів	5–10

Туризм – це можливість наблизити сучасну людину до природного довкілля, це унікальна можливість мирного взаємозбагачення.

7.3. Особливості теоретичної підготовки туристів

Для успішного подорожування, швидкого та безаварійного подолання маршруту кожен учасник туристично-краєзнавчої діяльності повинен володіти різноманітними навичками орієнтування в будь-який час доби та за будь-яких природних умов.

Орієнтування на місцевості – це визначення свого місцеположення щодо сторін горизонту та потрібного напрямку руху, вміння витримувати цей напрямок на шляху за допомогою різноманітних пристроїв та спеціальних приладів, а якщо їх нема – за допомогою різноманітних природних орієнтирів та предметів.

Вміння туриста орієнтуватися на місцевості є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю за відсутності компасу, картографічних матеріалів і без попереднього вивчення території неприпустимо. У період підготовки до походу під час занять і тренувань на місцевості турист здобуває необхідні вміння орієнтування на місцевості, користування картою і компасом, проведення найпростіших вимірів.

З усієї різноманітності об’єктів, що зустрічаються на місцевості на шляху туриста, з метою набуття навичок орієнтування використовують природні або штучні предмети-орієнтири: *точкові, лінійні*, площинні.

Точкові орієнтири – об’єкти, що зображуються на топографічних картах поза масштабними умовними позначеннями, а на місцевості локалізуються у вигляді точки (окремі вершини, пункти геодезичної мережі, домінантні споруди, вежі, тощо).

Лінійні орієнтири – об’єкти, що мають значну довжину і зображуються на карті лінійними позначеннями (річки, канали, шляхи сполучення, лінії зв’язку та електропередач, лісові просіки, яри та урвища, берегова лінія тощо).

Площинні орієнтири – об’єкти, що мають чітко окреслені контури і займають значну площу (озера, болота, лісові галявини, ділянки сільськогосподарських угідь, населені пункти, тощо).

Розрізняють *загальне і детальне* орієнтування на місцевості.

Загальним називають таке орієнтування, при якому відомі напрямок руху, район перебування, відстань до найближчих значних об’єктів.

Загальним орієнтуванням обмежуються тоді, коли немає необхідності в детальному вивченні території, точному визначенні точки перебування, чи в разі, коли група прямує до конкретного орієнтиру.

При *детальному* орієнтуванні точно визначається точка перебування спостерігача (групи), сторони горизонту і азимут руху, досліджуються навколишні географічні об’єкти, встановлюються орієнтири для подальшого руху.

Орієнтування на добре знайомій території обмежується розпізнаванням об’єктів орієнтирів і вибором найзручнішого шляху для продовження маршруту. На територіях, що знайомі за описом і вивченням картографічних джерел, а також на тих, за якими наявні великомасштабні топографічні карти чи аерофотознімки, орієнтування вимагає детальної ідентифікації об’єктів, зображених на карті, і постійного орієнтування карти щодо сторін світу. Найбільш складно орієнтуватися на зовсім незнайомих територіях, покладаючись на розповіді місцевих жителів, рукописні схеми тощо.

Орієнтуватися на місцевості найкраще та найнадійніше за **картою та компасом.**

Основне призначення компасу – показати напрямок північ-південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Існують прості, рідинні та електронні компаси.

Простий компас являє собою круглу пластмасову або латунну коробку, на дні якої закріплена сталева гостра голка. На вістрі голки вільно обертається магнітна стрілка. За допомогою важільця гальма її можна підняти з голки й притиснути до скла обертової кришки, на якій закріплені проріз прицілу та мушка для візування напрямків.

У рідинному компасі стрілка обертається у рідині, що запобігає її різкому коливанню під час швидкого бігу, тому ним зручно користуватися під час змагань зі спортивного орієнтування.

Електронний компас демонструє напрям на північ на електронному дисплеї, може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Найбільшим недоліком електронних компасів є необхідність заміни елементів живлення, що є проблемним у довготривалих походах та експедиціях.

Перед тим, як приступити до роботи з простим компасом, треба перевірити, чи він справний та чи можна ним користуватись. Перевіряючи правильність компасу, його слід покласти горизонтально на стіл або плоский предмет та відпустити гальмо магнітної стрілки. Після того, як стрілка заспокоїться, помітити ділення на лімбі (градусному кільці), проти якого зупинився північний (темний) кінець стрілки. Підвісити до стрілки який-небудь металевий предмет, який змусить її обертатись навколо осі. Якщо після кожного зрушення стрілка буде зупинятись точно проти поміченого ділення, то такий компас справний. Його треба берегти від різких поштовхів, ударів, щоб не погнути голку та не пошкодити внутрішню поверхню шляпки стрілки. У неробочому стані магнітна стрілка повинна бути притиснута гальмом до скла, інакше гострі голки та шляпка стрілки швидко зношуються. Не слід класти компас поряд з металевими предметами, щоб стрілка не розмагнічувалась.

Користуються компасом так: надайте компасу горизонтальне положення, після чого відпустіть гальмо магнітної стрілки та встановіть компас так, щоб північний кінець стрілки збігався з нульовим діленням шкали (навпроти літери С або N). Після цього неважко визначити інші сторони горизонту–південь, схід, захід. Вони вказані на лімбі компасу літерами Ю (S), В (E), З (W). Тепер помітьте місцеві предмети, що різко виділяються, наприклад, окреме дерево, будівлю, вершину гори з обрисами, що запам'ятовуються, які слід надалі використовувати під час визначення сторін горизонту на даній точці стояння.

Однак варто зазначити, що таке визначення сторін горизонту буде приблизним, без урахування магнітного схилення.

Оскільки напрям магнітної стрілки не точно збігається з напрямом на географічний полюс, то розрізняють два меридіани: *істинний* (географічний) та *магнітний*. Різниця між істинним та магнітним меридіанами називається ***кутом магнітного схилення*** і може досягати величин в 10–20° та більше і мати різний знак (+ чи -). Схилення вважається східним (зі знаком плюс), якщо північний кінець стрілки компасу відхиляється до сходу від дійсного меридіану, та західним (зі знаком мінус) під час відхилення стрілки до заходу.

Існує іще один сучасний спосіб орієнтування на місцевості за допомогою супутникової системи глобального позиціонування **GPS.** Ця система працює завдяки близько 25 супутникам, що перебувають на навколоземній орбіті на висоті приблизно 17500 км і щодня як мінімум двічі облітають земну кулю. Ці супутники контактують із портативним пристроєм (GPS-навігатор), визначають його точні координати, які відображаються на дисплеї у зручній для користувача формі. Системі необхідно сигнал лише трьох супутників для визначення точного місця перебування об'єкта на планеті.

Цей спосіб називається двовимірним визначенням або 2D. При контакті із чотирма і більше супутниками можна отримати набагато більше інформації щодо положення, зокрема визначається висота знаходження над рівнем моря, швидкість пересування, перешкоди на шляху тощо. Таке визначення називається тривимірним або 3D.

Сучасні GPS приймачі мають до 25 каналів, тобто одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників, що дозволяє швидко орієнтуватися у будь-якій частині нашої планети. У пам'ять таких пристроїв заносяться детальні електронні карти не тільки окремої місцевості, а й цілих континентів. Туристам надається можливість контролювати траєкторію та напрям свого руху, попередньо планувати маршрут, заносити його у пам'ять пристрою, щоб потім слідкувати за правильністю пересування. Такі пристрої є надзвичайно корисними при подорожуванні у горах, по незнайомій місцевості, а особливо у разі втрати орієнтування. GPS широко використовуються у автомобільному туризмі, оскільки коли запрограмований маршрут, відпадає необхідність постійно заглядати у карту. У деяких автомобілях GPS пристрої встановлюють на заводі як необхідний аксесуар навігації.

Проте, незважаючи на те, що інформація із супутників транслюється безкоштовно, сама вартість таких пристроїв ще залишається досить високою, тому вони ще не знайшли широкого застосування у галузі спортивного туризму.

7.4. Рух азимутом. Топографічна підготовка туриста

Магнітним азимутом називається кут, утворений між північним напрямком магнітного меридіану (північним кінцем магнітної стрілки) та напрямком на предмет за ходом годинникової стрілки.

Магнітні азимути виміряють таким чином. Треба стати обличчям в напрямку заданого предмета, після чого відпустити гальмо компасу та встановити північний кінець магнітної стрілки проти нульового відліку на лімбі – точці півночі. В такому положенні компас вважається орієнтованим. Не змінюючи положення компасу, обертанням кришки (компас Андріанова) навести візирне пристосування мушкою на заданий предмет та проти покажчика біля неї взяти відлік по лімбу компасу. Це й буде азимут напрямку на заданий предмет.

Визначити магнітний азимут можна також і за допомогою транспортиру. Для цього обрані по маршруту руху орієнтири з'єднують прямою лінією, але так, щоб ця лінія перетинала хоча б одну з вертикальних ліній кілометрової сітки на карті. Потім вимірюють транспортиром кут від північного напрямку вертикальних ліній кілометрової сітки за ходом годинникової стрілки до напрямку на предмет. Транспортир необхідно прикладати так, щоб риска на його лінійці збігалася з точкою, де прокреслений напрямок перетинає вертикальну лінію кілометрової сітки. Розмір кута вимірюють по шкалі транспортира там, де пряма між орієнтирами перетинає шкалу. Отриманий кут і буде азимутом.

Бувають випадки, коли необхідно визначити напрямок руху (азимут), користуючись картою та рідинним компасом. Конструкція рідинного компасу дозволяє вимірювати на карті азимути з точністю до 0,5°. Щоб за допомогою цього компаса виміряти азимут якого-небудь напрямку, треба:

1) прикласти компас на карту таким чином, щоб масштабна шкала (ліва сторона плати) відповідала напрямку маршруту, тобто з'єднувала точки початку і кінця;

2) кільце зі шкалою повертати доти, поки настановні позначки і рівнобіжні лінії на основі колби не будуть рівнобіжні вертикальним лініям координатної сітки або напрямкам магнітних меридіанів, нанесених на карту;

3) нульова крапка шкали повинна бути установленою згідно з напрямком півночі на карті;

4) проти середньої червоної лінії на платі зняти показники азимуту зі шкали. Це і буде магнітний азимут. При цьому треба стежити за тим, щоб буква "N" була звернена строго на північ, щоб уникнути помилки у вимірі кута на 180°.

Щоб азимут виміряти за допомогою годинника, необхідно цифру 12 циферблата направити на північ, потім прикласти до центру олівець (паличку, сірник) та направити його на заданий предмет. Під кінцем олівця, зверненим до предмета, відрахувати на циферблаті число годин та хвилин. Знаючи, що одне годинне ділення циферблату дорівнює 30°, а хвилинне – 6°, можна підрахувати величину вимірюваного кута.

Приклад. Вимірюваний кут показав на циферблаті 2 год 3 хв, або 78°. Отже, це буде приблизний вимір азимутів, але за відсутності компасу можна використати і цей спосіб для виміру кутів.

Існують способи виміру кутів підручними засобами. Треба взяти лінійку та тримати її перед собою у витягнутій руці, помітивши число сантиметрів, що закривають кут від напрямку на північ до напрямку на заданий предмет. При цьому слід запам'ятати, що 1 см на лінійці відповідає на місцевості 1 °. Якщо вимірюваний за допомогою лінійки кут дорівнював 12 см, то на місцевості він буде відповідно дорівнювати 12°.

Інколи необхідно здійснювати рух за азимутом. Для цього треба попередньо підготувати вихідні дані. На великомасштабній топографічній карті намічають маршрут руху. Потім весь маршрут розбивають на ділянки довжиною десь 1–1,5 км. Межами кожної ділянки необхідно вибрати добре помітні орієнтири. Далі треба виміряти довжину кожної ділянки від одного орієнтиру до іншого в метрах та перевести в пари кроків, заздалегідь знаючи довжину кожної пари. Потім визначають магнітний азимут кожної ділянки.

Після підготовки відправних даних для руху за азимутом треба скласти в довільному масштабі схему маршруту та нанести на неї всі орієнтири та азимути у вигляді дробу: чисельниками будуть азимути, знаменниками-довжини ділянки в парах кроків, наприклад:

$$\frac{170^{\circ}}{400^{\circ}}.$$

Замість схеми можна скласти таблицю. У лівому стовпці записують номери орієнтирів та їх назви, а в правому, між назвами орієнтирів, магнітні азимути ділянок та їх довжину в парах кроків.

Порядок та техніка пересування за заданими азимутами такі: на вихідному пункті (біля орієнтира 1) визначають напрямок першої ділянки. Якщо з вихідного пункту не видно орієнтир 2, тоді в напрямку орієнтира 2 вибирають проміжний орієнтир та рухаються на нього, виміряючи пройдену відстань парами кроків. Так ідуть до тих пір, поки не буде подолана вся довжина першої ділянки.

Дійшовши до другого орієнтира, визначають напрямок другої ділянки, потім третьої, четвертої, п'ятої, поки не досягнуть кінцевого орієнтира. Однак може статись, що весь маршрут по відстані пройшли, а до кінцевого орієнтиру не вийшли. Це пояснюється тим, що при визначенні азимутів і у вимірах відстані парами кроків були допущені помилки. Але якщо не було допущено грубих помилок, то кінцевий орієнтир повинен бути десь недалеко, в радіусі.

Наприклад, довжина останньої ділянки – 500 пар кроків. Радіус кола, в межах якої перебуває кінцевий орієнтир, становить 25–30 пар кроків.

Під час руху необхідно точно витримувати заданий напрямок та слідкувати за магнітною стрілкою компасу, щоб її північний кінець був проти нульового ділення на лімбі. Рух повинен здійснюватися точно в напрямку, вказаному візирним приладом, особливо при русі в лісі, де не видно основних орієнтирів, тому необхідно частіше перевіряти установку компасу.

Якщо на шляху руху зустрічається яка-небудь перешкода (озеро, непрохідне болото тощо), то в такому випадку треба обминути його, зберігши при цьому правильний напрямок руху за азимутом. Підійшовши до перешкоди, треба знайти на протилежному боці в напрямку руху який-небудь орієнтир та на око визначити до нього відстань. Потім слід обминути перешкоду та підійти до наміченого орієнтиру. До раніше пройденої відстані додати ширину перешкоди. Визначити за компасом заданий азимутом напрямок та продовжувати рух до наступного орієнтиру.

Знаходження зворотного шляху за азимутами. Якщо доведеться повертатися в табір тим самим шляхом, то для цього необхідно використати зворотні азимути. Для визначення зворотного азимуту треба додати до прямого азимуту 180°, якщо він менший за 180°, або відняти 180°, якщо прямий азимут більший за 180°.

У програму деяких туристських змагань включають вид «Нічне орієнтування». Рух за азимутами вночі значно ускладнюється. Тому основним засобом для витримування заданого напрямку вночі є рідинний компас, який має фосфоресцентні стрілку та розмітку. Але перед нічним походом компас треба зарядити, потримавши його впродовж 15–20 хв на яскравому сонячному або електричному світлі.

Для руху за азимутом вночі треба включати в схему маршруту всі місцеві предмети, які добре та безпомилково можна впізнати в темряві. Рух здійснюється по ділянках, від одного орієнтиру до іншого. Для контролю руху рекомендують виділяти двох-трьох ведучих та двох-трьох лічильників пар кроків.

Рухаючись за азимутом у світлу ніч, можна використовувати за проміжні орієнтири освітлені віддалені точки, яскраві зірки. Але необхідно враховувати, що зірки безперервно переміщаються по небосхилу. Тому через 15–20 хв треба перевіряти правильність руху за азимутом, та якщо компас показує інші величини, необхідно вибрати іншу зірку або групу зірок.

Здійснення походів з будь-якого виду туризму неможливе без використання карт. Карта – це зображення поверхні землі на площині у певному співвідношенні лінійних розмірів на місцевості та відповідних лінійних розмірів на карті за допомогою умовних знаків. У туризмі залежно від призначення використовуються оглядово-топографічні карти, топографічні, плани лісовпорядження, атласи автошляхів, туристичні схеми і карти, карти для спортивного орієнтування. Так, оглядово-топографічні карти використовуються для ознайомлення з районом подорожі. Топографічні великомасштабні допомагають точно орієнтуватися на маршруті, але вони є найбільш недоступними у зв’язку з секретністю, яку визначають силові структури. Плани лісовпорядження дозволяють ознайомитися з основними дорогами та просіками лісових угідь, нумерацією кварталів, характеристикою лісових насаджень. Але на них бракує позначення рельєфу і тому при використанні виникають певні труднощі. За допомогою атласів автошляхів здійснюють планування та проходження походів із велосипедного, автомобільного та мотоциклетного туризму. Для інших видів туризму вони цікаві при визначенні шляху до початку активної частини походу і додому. Найбільш часто у мандрівках використовують туристичні карти і схеми. Хоча вони виконані з використанням топографічних знаків, але мають спеціальні позначення цікавих історичних та природних об’єктів, рекомендованих місць влаштування табору, небезпечних ділянок тощо. Основним їх недоліком є недостатня

точність зображення місцевості. Саме високою точністю відрізняються карти спортивного орієнтування, але вони відображають обмежену площу, що не дає можливості туристам використовувати їх упродовж походу.

Підготовка карти до роботи. При підготовці карти до роботи необхідно ознайомитися з нею, усвідомити її основні характеристики: масштаб, висоту рельєфу, магнітне схилення та знати умовні знаки.

Масштаб – це ступінь зменшення довжини відстані на карті щодо відповідної довжини на місцевості. Масштаб завжди позначається на топографічних картах, туристських схемах, картах для спортивного орієнтування. Існують різні способи запису масштабу: чисельний, лінійний або словесний. Чисельний масштаб виражається відношенням, наприклад: 1:50 000. Це означає, що одному сантиметрові карти відповідає 50 000 сантиметрів (500 метрів) місцевості. Лінійний масштаб використовується тільки на топографічних картах. Він являє собою дві паралельні лінії на невеликій відстані одна від одної, на яких відкладені стовщені відрізки. Через певні проміжки (зазвичай 1 сантиметр) записано відповідну відстань місцевості.

Як перейти від чисельного масштабу до лінійного. Відомо, що масштаб показує, в скільки разів на карті зменшені дійсні відстані та лінії місцевості. Так, якщо на карті вказаний чисельний масштаб, наприклад 1:100 000, то це означає, що 1 см на карті дорівнює 100 000 см на місцевості. Якщо відкинути два останніх нулі, то число, яке залишиться, показує, скільки метрів містить один сантиметр карти. Таким чином, щоб від чисельного масштабу перейти до лінійного, треба для карт, складених у метричних мірах, розділити знаменник на 100, тобто на кількість сантиметрів в одному метрі.

Іншою характеристикою карти є висота перетину рельєфу. На кожній карті вказується ця характеристика. Найчастіше це словесне пояснення, наприклад: висота рельєфу – 10 метрів; інколи використовують такий запис: h = 10м.

Знаючи висоту перетину та відмітку на стовщеній горизонталі, можна безпомилково охарактеризувати рельєф місцевості, точно визначити висоти, обриви, яри та ін. Наприклад, потрібно визначити, на якій висоті перебуває окремий будинок. Висота перетину рельєфу дорівнює 5 м. Ця відмітка розташована на суцільний горизонталі. Сусідня (верхня) горизонталь стовщена та має відмітку 200 м. Напрямок показує зниження скату. Отже, горизонталь, яка проходить біля окремого будинку, має відмітку меншу, ніж сусідня (верхня) горизонталь, на висоту перетину 5 м. Вона буде дорівнювати 195 м. Це означає, що окремий будинок розташований на висоті 195 м над рівнем моря.

Для підготовки карти потрібно також визначити магнітне схилення, тобто величину відхилення магнітної стрілки (щоб правильно орієнтувати карту за компасом).

Для цього встановлюють компас на карті так, щоб нульовий діаметр лімба (північ – південь) співпав із західною або східною стороною рамки. Потім повертають карту разом із компасом до тих пір, поки північний кінець стрілки не підійде до ділення, яке відповідає величині схилення, вказаній на полях карти. Якщо схилення менше 3°, то воно не враховується, тому що помилка установки та відліку за компасом у цьому випадку буде більшою за поправку.

Інколи, за браком оригіналів карт, використовують їх ксерокопії. При підготовці такої карти необхідно розмальовувати кольоровими олівцями відокремлені об’єкти: рослинність – (ліс, кущі, сади) розмальовують зеленим кольором; ріки, озера, болота – синім; населені пункти – чорним; шляхи – коричневим; рельєф – світло-коричневим кольором. Якщо передбачається рух за маршрутом, то необхідно вибрати та виділити орієнтири, визначити відстань між ними, визначити загальну довжину маршруту та розрахувати час руху, визначити перешкоди та намітити шляхи обходу їх; на ділянки маршруту, які проходять по лісу, полю (поза шляхами), треба підготувати необхідні дані для руху за азимутами; намітити та вивчити місця зупинки для відпочинку та нічлігу.

7.5. Орієнтування на місцевості

Орієнтування карти. Щоб правильно орієнтуватись на місцевості по карті або схемі, слід орієнтувати карту (схему), тобто надати їй горизонтальне положення, при якому всі лінії на карті (схемі) були б паралельні лініям місцевості, а верхня (північна) сторона рамки її звернена на північ. При такому положенні карти або схеми всі напрямки, які спостерігаються з певної точки знаходження, повинні збігатися з напрямками на місцевості. Наприклад, загін перебуває на прямолінійній ділянці шосейної дороги. У такому випадку можна орієнтувати карту в напрямку цієї лінії. Для цього необхідно повернути карту так, щоб напрямок зображення дороги на ній збігався з напрямком дороги на місцевості. Крім того, й місцеві предмети, розташовані справа та зліва дороги, повинні збігатися з їх умовним розташуванням на карті. Так орієнтують карту за лініями і напрямками на місцевості.

Визначення на карті точки свого знаходження. Точку знаходження на карті можна визначити за орієнтирами, місцевими предметами або характерним фоном та деталями рельєфу. У такому випадку потрібно лише точно та безпомилково розпізнати орієнтири та звірити їх з умовними позначками на карті.

Найбільш надійний спосіб визначення свого місцезнаходження – спосіб зворотного візування. Для цього необхідно визначити азимут на конкретний об’єкт, що позначений на карті: вершина пагорба, висока башта, кут лісу, перетин доріг тощо. Цей напрямок треба накреслити на карті, перетинаючи позначення об’єкта. Точка перетину ліній візування на два об’єкти, накреслених на карті, буде місцем знаходження.

Рух за картою. Звичайно рух здійснюють по дорогах, але іноді й по стежках, по лісу, полю тощо.

Під час руху по дорогах необхідно добре вивчити маршрут, намітити орієнтири вздовж дороги та по її узбіччях, визначити та запам’ятати напрямок шляху відносно сторін світу, особливо уважно вивчити ділянки дороги в місцях поворотів, на розвилках, при виході з населених пунктів. Усі орієнтири, намічені на маршруті руху, варто позначити (підняти) на карті, виміряти та записати

відстань між ними. Під час руху поза дорогами потрібно накреслити на карті або схемі намічений маршрут. Вибирати його необхідно так, щоб кожен поворот шляху був чітко позначений на карті (схемі) будь-яким добре помітним на місцевості орієнтиром. За відсутності таких орієнтирів необхідно підготувати дані для руху за магнітними азимутами. У цьому випадку потрібно частіше уточнювати точку свого знаходження.

Умовне позначення місцевих предметів. Місцеві предмети зображують на топографічних картах умовними позначками, які ділять на три види: масштабні, позамасштабні та пояснювальні.

Масштабними умовними позначками зображують такі місцеві предмети, дійсні розміри яких на місцевості можна визначити за масштабом карти.

Позамасштабні умовні позначки застосовують для зображення на карті більш дрібних місцевих предметів, таких як кілометрові стовпи, семафори, колодязі та ін.

Пояснювальні умовні позначки застосовують для додаткової характеристики зображених на карті місцевих предметів. Так, наприклад, хвойний або листяний ліс зображують різними знаками. Напрям течії річки показують стрілкою. Застосовують також пояснювальні написи. Тому під час читання карти необхідно звертати увагу не тільки на умовні позначки, але й на пояснювальні умовні знаки, написи.

Контрольні питання

1. Яку роль відіграє туризм у вирішенні освітніх завдань?
2. У чому полягає оздоровче значення туризму?
3. Яке значення має туризм у вирішенні виховних завдань?
4. Охарактеризуйте головну мету й основні завдання туризму.
5. Проаналізуйте функції туризму в сучасному суспільстві.
6. Розкрийте поняття план, карта, масштаб.
7. Яка довжина відрізку на місцевості, якщо на карті масштабом 1:15 000 це 3 см?

8. Назвіть основні топографічні елементи місцевості.
9. Охарактеризуйте види умовних знаків.
10. Назвіть основні типові форми рельєфу.
11. Назвіть особливості будови спортивного компасу.
12. Визначте сторони горизонту за допомогою компасу.
13. Встановіть азимут на заданий об’єкт.

Тести: [12, 16, 19, 30, 31].

Список використаних джерел: [12, 19, 20, 23, 31].

РОЗДІЛ VIII
ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. ЗАВДАННЯ, ФОРМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ (СОТ). ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ВИДІВ СОТ

8.1. Туризм у системі виховання учнівської молоді

Основними формами туристичної роботи є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

Туристична прогулянка – найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас (пересування пішки, на лижах, на велосипедах, човнах) з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, що необхідні під час при підготовки спортивних походів.

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори тощо. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження. Туристичні прогулянки проводять навіть з учнями молодших класів.

Екскурсії – колективні відвідування будь-якого об’єкта з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Екскурсія є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. Під час проведення спортивних походів екскурсії, як правило, здійснюються перед виходом на маршрут або після його завершення. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Екскурсії, що проводяться для школярів, вимагають від керівників та екскурсоводів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над

класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій у школі засвідчує їх вагому роль у навчальному процесі. На екскурсіях учителі разом зі своїми вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі. Екскурсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, екскурсії є важливою формою патріотичної роботи серед шкільної молоді. Сьогодні, коли питання раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає.

Екскурсія, як і урок, має свою мету, тему, план і свої методи роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається, а саме: попереднє накопичення уявлень; збирання ілюстративного матеріалу; закріплення матеріалу; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості. Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження; їх поєднують із самостійною роботою учнів.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напряму роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються. як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів установлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

Походи – організовані групові пересування пішки, на лижах, велосипедах, човнах тощо з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.

Залежно від мети використовуються кілька різновидів туристичних походів. Серед них варто розрізняти агітаційно-масові, підготовчі та спортивні походи.

Агітаційно-масові походи проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом. Прикладом таких походів можуть бути щорічні підйоми на. Говерлу на честь Дня Незалежності України чи прощі у с. Зарваниця, що на Тернопільщині.

Підготовчі походи здебільшого використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до значних і тривалих навантажень у майбутніх спортивних походах. Основним змістом підготовчих походів є ознайомлення з туристичним екіпіруванням, режимом дня у поході; вдосконалення техніки пересування; навчання спеціальним діям, пов'язаних з розвідкою шляху, вибором і підготовкою місця розташування табору, організацією нічлігу, розведенням багаття тощо; виховання витривалості, сили, швидкості та інших якостей, необхідних для участі у складних і тривалих походах. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Спортивні туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних

походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності, – 1–3-денні походи (походи вихідного дня) та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

8.2. Основні нормативи спортивних туристичних походів

Таблиця 8.1 – Основні нормативи спортивних туристичних походів

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності – ст.с.)			
	I к.с.	II к.с.	III к.с.	IV к.с.	V к.с.	VI к.с.	1–3 денні	1 ст.с.	2 ст.с.	3 ст.с.
Тривалість походів у днях* (не менше – для ступеневих та категорійних походів)	6	8	10	13	16	20	1–3	3–4	4–6	6–8
Протяжність походів у кілометрах (не менше):										
пішохідних	130	160	190	220	250	300	до 30	30	50	75
лижних	130	160	200	250	300	300	до 30	30	50	75
гірських**	100	120	140	150	160	160	до 25	25	50	60
водних (на гребних судах та плотах)	150	175	200	225	250	250	до 25	25	40	60
велосипедних	250–300	400–500	600–700	750–800	900–1000	–	до 50	50	80	120
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	–	-	–	–	–
на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	–	–	–	–	–
спелеопоходів (кількість печер)	5	4–5	1–2	1–2	1	–	до 3	3–4	2–3	1

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

За участь у спортивних походах та керівництво ними присуджуються спортивні розряди і звання.

Таблиця 8.2 – Класифікаційна таблиця туристичних спортивних походів

ЗВАННЯ ТА РОЗРЯДИ	Категорія (ступінь) складності											
	1 к.с.		II к.с.		III к.с.		IV к.с.		Vk.с.		VI к.с.	
	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К
МСМК чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
МСМК жінки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	–
МС чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	–	–
МС жінки	1	1	1	1	1	1	1	2	-	–	–	–
КМС чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–
КМС жінки	1	1	1	1	1	1	–	–	1	–	–	–
1 розряд чоловіки	1	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–	–
1 розряд жінки	1	1	1	1	1	–	1	–	–	–	–	–
II розряд	1	1	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
III розряд	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1 юнацький розряд	Здійснити один похід III ступеня складності											
II юнацький розряд	Здійснити один похід II ступеня складності											
III юнацький розряд	Здійснити один похід I ступеня складності											

Змагання зі спортивного туризму – це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів. Тобто, згідно з «Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор» порівняння досягнень здійснюється у вигляді: заочної першості зі спортивних туристичних походів та змагань з техніки спортивного туризму. Заочна першість та змагання проводяться з кожного виду туризму.

Заочна першість зі спортивних туристичних походів полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, що оцінює суддівська колегія.

Змагання з техніки спортивного туризму полягають у проходженні дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку піж час виконання технічних і тактичних завдань. Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг.

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районі, клубні, навчальних закладів тощо. Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму. Відповідно до зростання складності розрізняють I–II – III–IV класи дистанцій. Ранг змагань визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховують у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

8.3. Загальна характеристика основних вправ туризму

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття «туризм». Згідно із Законом України «Про туризм» туризм класифікується за організаційними формами та видами.

Так, залежності від місця проведення подорожі, туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм – подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм – подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно ***від категорій осіб***, які здійснюють туристичні подорожі, існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять зі спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здебільшого здійснюють подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно ***від мети*** подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний;
- пізнавальний (екскурсійний);
- діловий;
- любительський (мисливський, рибальський);
- релігійний;
- рекреаційний;
- реабілітаційний;
- професійно-прикладний;
- навчальний;
- краєзнавчий;
- пригодницький;
- експедиційний;
- комерційний;
- комбінований;
- культурно-освітній;
- лікувально-оздоровчий;
- екологічний (зелений) тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму безперечно заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як діловий від комерційного, лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація залежно від мети подорожі); чому вид туризму «водний» віднесено до групи «за характером туристичного маршруту» та групи «залежно від засобів пересування» тощо. Тому таку наступну класифікацію туризму.

Залежно від ***мети*** туризм може бути: ***культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.***

Так, *спортивний туризм* має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об’єктів, пам’яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, у процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм – це здійснення подорожі віруючими по святих місцях.

Реалізація *культурно-освітньої* мети здійснюється під час подорожей по містах, регіонах, країнах у процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам’ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета здійснюється у процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Зелений туризм має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім’ями. Позитивні сторони

цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо.

Рекреаційний туризм – це відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію – лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках тощо.

Професійно-прикладний туризм має за мету удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням у туристичних походах.

Навчальний туризм – це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

- ***за характером туристичного маршруту*** існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;
- ***залежно від засобів пересування***: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- ***за місцем проведення подорожі*** розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- ***за діяльністю*** – туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах тощо) засобами пересування;
- ***за способом організації подорожі*** (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);
- ***за туристичною програмою*** (традиційний, екзотичний та екологічний);

- ***за сезонністю*** (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- ***за рівнем доступності й соціальної значимості*** в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

Залежно від місця ***проведення подорожі*** туризм поділяють на ***міжнародний*** та ***внутрішній***, який може бути далеким і близьким залежно від відстані зі свого боку міжнародний туризм поділяється на в'їздний (іноземці на Україну) та виїзний (громадяни України – за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян у межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організовуються для дітей, молоді, сімей тощо.

За організаційними основами туризм ділиться на ***організований і неорганізований.*** Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний.

При ***плановому*** туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах за наміченими маршрутами, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсовод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація тощо.

У ***самодіяльному*** туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг та місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Словом «самодіяльність» називають прояв особистого починну в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм як сфера масової самодіяльності містить у собі все різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні. Низка документів, а також ряд державних та громадських організацій, що контролюють їх дотримання, створюють керовану систему самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримування дисципліни – без усього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов'язано з наявністю в особи певних якостей: організаторських, комунікативних, креативних тощо. Крім того, керівник та члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії та ін., що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

8.4. Соціальний туризм. Його особливості та завдання

За складом учасників туризм поділяється на індивідуальний і груповий. Залежно від ***категорії осіб,*** він може бути: ***шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку.***

Розглянемо більш детально класифікацію спортивного туризму. Спортивний туризм є: соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості), самодіяльним (залежно від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням) та груповим (за складом учасників).

Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спілкування в малих групах. Результатом занять спортивним туризмом можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культур і звичаїв місцевого населення, дбайливе ставлення до природи та поваги до національних традицій; розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Усі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний – на лижах; водний – на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний – на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по місцевості різного характеру. Так, пішохідні походи можуть здійснюватися в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3 500–4 000 метрів над рівнем моря) горах. Під час подолання таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності – Кавказ, Алтай, Памір тощо. Щодо спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У Кримських горах та на Тернополі є значна кількість таких об’єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

Організаційними формами спортивного туризму є: походи, змагання, експедиції, екскурсії, характеристику яких розглянуто в наступному розділі.

Види активного туризму, що не включені у спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносять: гірськолижний, водо-моторний, кінний та інші.

З розвитком суспільства з'являються і розвиваються нові види туризму. Частина з них відокремлюється від туризму як окремих видів спорту, таких як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом тощо. Водночас і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносять: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Наведені класифікації розроблені для реалізації певних завдань: визначення суб'єктів та об'єктів туристичної діяльності, визначення шляхів здійснення туристичної діяльності, узагальнення досвіду роботи тощо. Кожний підхід до розгляду тих чи інших видів та форм туризму має своє використання.

Контрольні питання

1. У чому виражається багатогранність поняття «туризм»?
2. Які види виховання можна реалізувати у спортивно-оздоровчому туризмі?
3. Як реалізуються виховні функції туризму на практиці?
4. Як наданий туризм у системі фізичної культури?
5. На якій основі виділяють види туризму?
6. Які види туризму можна виділити?
7. Які види туризму включені у спортивну класифікацію?
8. Які відмінні ознаки утворюють різні форми туризму?
9. Які форми туризму можна виділити?
10. У чому виявляються особливості самодіяльного туризму?
11. Доведіть на прикладі спортивного туризму, що самодіяльний туризм і неорганізований туризм – різні поняття.
12. У чому полягає суть туризму?

13. Назвіть відомі вам види туризму.

14. Перерахуйте основні форми туристичної роботи та охарактеризуйте їх.

15. Які визначальні риси активного туризму?

16. У чому полягає зміст поняття «спортивно-оздоровчий» туризм?

17. Назвіть основні завдання спортивно-оздоровчого туризму.

18. Які є основні види спортивно-оздоровчого туризму?

Тести: [16, 26, 29].

Список використаних джерел: [1, 16, 30, 36].

РОЗДІЛ ІХ
ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДІВ (КЛАСИФІКАЦІЯ, ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ). ТУРИСТИЧНІ МАРШРУТИ

9.1. Комплектування туристичної групи. Організація спортивно-оздоровчих походів

Комплектування групи є важливим етапом підготовки майбутньої подорожі. Від цього залежать такі характеристики: складність походу та терміни його проведення. Тобто одночасно повинні бути вирішені три взаємопов'язані завдання. Складність походу визначається досвідом його учасників, а термін – їх вільним часом (канікули, відпустка).

Серед основних заходів із комплектування туристських груп для участі у поході – зустрічі з досвідченими туристами, перегляд фільмів, фотографій, красиво оформлене оголошення про майбутню подорож та ряд інших агітаційних заходів із залучення до туризму.

Туристські групи формуються з осіб, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі.

Основні вимоги до учасників, керівників та заступників керівників туристських груп, а також до складу груп наведені в Правилах організації та проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Найкраще, коли чисельність групи коливається в межах 6–15 осіб для походів першої категорії складності (не більше 20 для ступеневих подорожей). Це забезпечує маневреність групи, дотримання графіку руху, швидке подолання природних перешкод. Усі, хто захотів взяти участь у поході, обов'язково повинні пройти медичний огляд. Учасники категорійних походів повинні вміти плавати.

Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де формуються мета та завдання походу, розглядається план підготовки, розподіляються обов'язки.

Організація туристських походів зі школярами вимагає від керівника проведення батьківських зборів. На зборах батькам надається інформація про похід, вирішуються фінансові питання.

Обов'язковим етапом підготовки походу є розподіл роботи між членами групи. Це пояснюється тим, що в осіб, які не брали участі у підготовчій роботі, сподівання щодо походу не виправдовуються і часто вони залишаються незадоволеними його результатами. Розподіл обов'язків сприяє формуванню самоврядування туристської групи на демократичних засадах.

9.2. Самоврядування туристичної групи

Організація та проведення туристичних походів

Туристично-краєзнавча діяльність не можлива без організації самоврядування в туристичній групі. Саме цим значною мірою й обумовлена її педагогічна цінність. Підготовка будь-якого походу вимагає різноманітної і складної роботи. Зрозуміло, що одна людина – керівник групи – не у змозі якісно та вчасно все виконати. Тим паче, особа, яка не брала участі у підготовці походу, відчуває себе споживачем роботи інших і не бажає виконувати необхідні дії, спрямовані навіть на вдосконалення свого побуту. З педагогічної точки зору самоврядування дозволяє формувати відчуття відповідальності, взаємозалежності, взаємодопомоги, взаємозахищеності тощо. Виконання роботи, необхідної для інших, сприяє розвитку у школярів доброзичливості, толерантності, готовності прийти на допомогу іншим. З метою створення структури самоврядування на одному з перших занять туристично-краєзнавчого циклу (підготовчий період) проводиться розподіл посад. Кожен учасник походу отримує дві постійні посади – адміністративно-господарську і краєзнавчу. Необхідно стежити за тим, щоб у наступних циклах ті самі учасники мали різні посади. Тим самим відмовляємося від підготовки «професіонала» і даємо можливість кожній особі виявити себе в різних сферах діяльності.

У кожній туристичній групі обираються: командир, головний краєзнавець, штурман, завідувач харчуванням, завідувач спорядженням, ремонтний майстер, фізорг, санітар, скарбник, синоптик, редактор щоденника і газети, фото оператор, культорг. Якщо у групі більше 14 осіб, три останні посади розділяють або вводяться додаткові посади: заступника командира, завідувача харчуванням, завідувача спорядженням тощо. При меншій чисельності групи ряд посад можна об'єднати. Структурно всі обов'язки умовно можна розподілити на три блоки або відділення: відділення життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне відділення.

Старшим у відділенні життєзабезпечення є скарбник, крім нього туди входять: завгосп із харчування, завгосп зі спорядження, ремонтний майстер. Робота техніко-тактичного відділення спрямована на здійснення правильного і безпечного проходження обраного маршруту, тому в нього включені: штурман, фізорг, санітар і синоптик. До культурологічного блоку входять: культорг, редактори щоденника і газети; фото – та відеооператори. Головний краєзнавець не включений у жодне відділення, тому що займається керівництвом роботи з краєзнавчих посад.

Командир. Помічник керівника групи. Очолює керівництво походу, до складу якого входять: скарбник, штурман, культорг, головний краєзнавець. Організовує і контролює роботу членів групи. У підготовчий період разом з керівником складає графік підготовки, проведення і підведення підсумків походу і стежить за його виконанням. Складає графік роботи з чергових посад. Під час походу контролює роботу чергових командирів, у разі потреби надає їм допомогу. Проводить щоденні збори туристичної групи з підведення підсумків минулого дня, де оцінює роботу чергових командирів. Після походу організовує роботу і підведення підсумків походу. Проводить заключні збори, на яких обговорюються виконання поставлених завдань і оцінюється робота кожного учасника походу.

Головний краєзнавець. Відповідає за всю пошукову, зокрема краєзнавчу, пізнавальну і дослідницьку діяльність туристичної групи. Стежить за виконанням поставлених перед групою на

даний похід пошукових завдань. Перед походом складає загальний план краєзнавчої роботи на весь туристично-краєзнавчий цикл. Проводить заняття з усіма членами групи, роз'яснюючи, як виконувати доручені завдання, як збирати, оформляти і зберігати зібрані в поході матеріали, вести бесіди з цікавими для групи людьми, записувати їх розповіді. Стежить за ходом підготовки матеріалів, а також проводить заняття із захисту роботи з краєзнавчих посад перед походом. У поході: контролює роботу всіх пошукових груп і окремих слідопитів, заслуховує їх звіти про проробленую роботу. Організовує зустрічі з цікавими людьми, екскурсії в музеї, на підприємства тощо. На зборах туристичної групи дає оцінку роботі краєзнавців. Після походу: стежить за обробкою зібраного матеріалу, приймає його від кожного учасника походу і перетворює в єдиний краєзнавчий звіт усієї групи. Готує й узагальнює усний звіт про результати краєзнавчого пошуку. Спільно з усією групою готує краєзнавчі експозиції для шкільного музею і предметних кабінетів за підсумками цього походу.

Скарбник. Відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом: разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частину. Згідно з кошторисом витрат скарбник визначає суму внеску кожного учасника. Забезпечує збір коштів для даного походу. Видає учасникам походу частину грошей на поточні витрати, передбачені кошторисом, купує проїзні квитки для груп у район походу і назад. У поході: за необхідності видає гроші на непередбачені витрати. Після походу разом з керівником складає звіт про витрату коштів. Протягом усього туристично-краєзнавчого циклу стежить за правильною й ощадливою витратою грошей, веде ретельний облік зроблених витрат.

Завідувач харчуванням. Відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом: складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід. Після складання меню і проведення розрахунків кількості продуктів харчування завідувач харчуванням організовує закупівлю і підготовку продуктів харчування до походу. Найвідповідальніший етап роботи завідувача харчуванням – це пакування продуктів.

Завідувач харчуванням разом із завідувачем спорядженням розподіляють групове спорядження і продукти так, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході завідувач харчуванням веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті. На вечірніх лінійках завідувач харчуванням дає оцінку роботі чергових кухарів, а наприкінці походу визначає кращу бригаду кухарів.

Після походу завідувач харчуванням складає звіт, до якого входять: перелік взятих у похід продуктів харчування з їх ваговими характеристиками, а також рекомендації про можливість придбання продуктів харчування на маршруті чи у процесі під'їзду до нього, про наявність їстівних «дарунків природи» на маршруті-ягід, грибів, риби тощо.

Завідувач спорядженням. Відповідає за підбір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом: складає списки необхідного на цей похід групового й особистого спорядження.

У поході стежить за збереженням групового спорядження. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров. На лінійках туристичної групи дає оцінку стану майна і роботі відповідальних за вогнище.

Після походу: приймає від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно, здає його на склад. Складає рекомендації з використання спорядження в поході для звіту.

Ремонтний майстер. Відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом підбирає ремонтний інструмент, а також запасні частини для групового й особистого спорядження. Разом із завідувачем спорядження робить огляд і ремонт групового спорядження. Перевіряє справність особистого спорядження. У поході стежить за станом наметів, майна для вогнища і суспільного посуду, у разі потреби робить ремонт. Допомагає учасникам походу в лагодженні спорядження особистого користування. Після

походу разом із завідувачем спорядження організовує ремонт і упорядкування групового спорядження. Складає звіт про виконання ремонтних робіт у поході.

Штурман. Очолює техніко-тактичний відділ походу, до складу якого входять фізорг, санітар і синоптик. Відповідає за безпечне і правильне проходження маршруту. Перед походом: готує маршрут майбутнього походу. Для цього штурман підбирає необхідний картографічний і описовий матеріал. Разом з головним краєзнавцем погоджує з місцевими туристичними організаціями інформацію про район майбутнього походу. Готує карти, схеми, компаси до походу. Разом з керівником і командиром затверджує маршрут і склад групи у маршрутно-кваліфікаційній комісії. Складає графік походу.

У поході відповідає за технічно і тактично правильне проходження маршруту. Призначає чергових штурманів і хронометристів, контролює їх роботу, на складних ділянках допомагає їм. Оцінює їх роботу на зборах. Стежить за своєчасним складанням черговими штурманами технічного опису і схеми проходження маршруту. Дає повідомлення з маршруту в туристичні організації, що контролюють рух групи.

Після походу на основі робіт, виконаних черговими штурманами, складає технічний опис походу, складає повну нитку маршруту.

Фізорг. Відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом підбирає з урахуванням специфіки даного походу (пішого, гірського, водного й ін.) необхідні вправи, для тренувань і ранкової зарядки в підготовчий період і для ранкової зарядки в поході. Організовує і проводить тренування учасників походу і складання контрольних нормативів. Забезпечує групу спортивним інвентарем. У поході: зранку проводить загальну гігієнічну гімнастику, а на привалах – розминку для зняття втоми. Стежить за режимом руху і за фізичним навантаженням кожного учасника походу. Організовує на днюваннях спортивні ігри, шахово-шашкові турніри, розваги. Після походу проводить тренування, приймає контрольні нормативи – підтягування на перекладині, згинання рук в упорі, утримання кута у висі, присідання на одній нозі, стрибок з місця в довжину, біг на довгі дистанції.

Санітар. Відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом організовує медичний огляд учасників походу, збирає і перевіряє медичні довідки, що допускають учасників до туристичного походу. Готує і комплектує медичну аптечку. Разом із завідувачем спорядження перевіряє особисте спорядження туристів, а із завідувачем харчування – якість придбаних продуктів і санітарний стан суспільного посуду. У поході стежить за станом здоров'я, режимом дня і харчування учасників, за дотриманням ними правил особистої гігієни і суспільної санітарії. Надає першу допомогу і видає ліки. Разом з фізоргом проводить тестування для визначення працездатності учасників.

Після походу складає звіт про виконану роботу в поході. Якщо похід був складним, категорійним, то організовує медичний огляд учасників походу.

Синоптик. У його обов'язки входить стежити за станом погоди протягом походу і передбачувати її зміни. Необхідність роботи на цій посаді викликана питаннями небезпеки. Наприклад, якщо зранку за природними ознаками передбачається погіршення погоди, то необхідно внести корективи у маршрут походу. Відповідно синоптику в підготовчий період необхідно вивчити природні ознаки передбачення погоди для місцевості майбутнього походу. У поході ведуться спостереження за умовами погоди, її змінами, що фіксується у блокноті, складається прогноз на наступні дні. Після походу складає звіт про виконану роботу, допомагає штурману у складанні графіку походу.

Культорганізатор. Відповідає за проведення усіх культурних заходів у туристично-краєзнавчому циклі. Перед походом: планує і керує проведенням усіх культурних заходів: відвідування виставок, кінотеатрів і театрів, концертів, проведення КВК, вечора пісні, вікторин, конкурсів тощо. Складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками. Забезпечує групу необхідним інвентарем (гітара, піснярі, радіоприймач). У поході проводить заплановані культурні заходи. На зборах туристичної групи оцінює роботу кожного учасника агітбригади. Після походу: готує і проводить виступ групи на звітному вечорі з концертом.

Редактори щоденника і газети. Відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи. Перед походом: готують необхідні канцелярські товари для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику. Разом з командиром групи складають графік роботи чергових редактора газети та редактора щоденника. Підбирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз. У поході організовують роботу чергових редакторів на великих привалах і днюваннях. Контролюють якість записів у щоденнику і редагують щоденник і газету. На лінійках зачитують записи, оцінюють роботу чергових редакторів. Після походу беруть участь в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети і визначають кращу газету даного походу, беруть участь у підготовці вечора-звіту.

Під час складання щоденника походу для досягнення розмаїтості описів необхідно кожному черговому кореспонденту видавати окремі аркуші паперу. У щоденник заносять не опис маршруту, а події з життя групи. Оформляти газету (листок) найкраще на папері форматом А4 (210 х 296 мм) чи А3 (296 х 420 мм). Газета повинна відображати цікаві події і факти дня, особливості природи тощо. Увечері газету виставляють на загальний огляд і на зборах її оцінюють.

Фотооператор. Відповідає за складання фотозвіту про похід. Перед походом: займається придбанням необхідних кінофотоматеріалів, визначає кількість і якість кінофотоапаратури. Кількість плівок залежить від днів походу і кваліфікації оператора. Вважається достатнім одна фото плівка на три-чотири дні походу. За наявності відеокамери кількість касет підбирається відповідно до сценарію зйомок. Для цифрових фото та відеокамер забезпечуються акумулятори та карти пам’яті залежно від тривалості походу.

Разом з командиром групи оператор складає графік роботи чергових операторів – по двох на один похідний день. Готує сценарій кіно-фотозйомок. У поході: забезпечує чергових фотографів усім необхідним інвентарем. Стежить за проведенням зйомки відповідно до сценарію. На зборах туристичної групи оцінює роботу чергових фотооператорів. Після походу: керує обробкою

всього кінофотоматеріалу, виготовленням фотогазет, стендів, відеофільму і слайдфільму про похід. Готує фотоматеріал для письмового звіту групи. Бере участь у підготовці і проведенні звітного вечора по походу.

Шкільне краєзнавство – важливий фактор морального, трудового, естетичного, економічного виховання учнів, воно сприяє патріотичному вихованню, розширює кругозір і розвиває пізнавальні інтереси учнів, прилучає до творчої діяльності, формує практичні й інтелектуальні уміння, допомагає у виборі професії. Краєзнавча інформація про район походу допомагає уникнути багатьох небезпечних моментів, таких як переохолодження організму, обмороження, навали комах, потрапляння до сольового потоку чи лавини тощо. Не існує спортивних походів без суттєвої краєзнавчої підготовки. Чим складніший похід, тим більше краєзнавчої інформації доводиться здобувати його учасникам.

Об'єктами краєзнавства є природа, населення і господарство, історичне минуле, мистецтво, культура тощо. Усе це об'єкти різних наук і, отже, при їх вивченні використовуються різні методи, властиві відповідній області знань.

Тому, крім адміністративно-господарської посади, кожен учасник майбутнього походу отримує другу посаду – краєзнавчу. Посади розподіляє командир походу на одному з перших занять групи під керівництвом головного краєзнавця. Усі краєзнавчі посади поділяються на два блоки: блок посад, спрямованих на вивчення соціального середовища, та блок посад, спрямованих на вивчення природного середовища.

При складі групи більше 12 осіб додатково можна вводити посади: історик середніх віків; історик Другої світоові війни; економгеограф сільського господарства; економгеограф промисловості та ін. Якщо чисельність менша 12 осіб, то поєднуються посади істориків, літературознавця і мистецтвознавця, ботаніка і зоолога тощо.

Історик. Вивчає історію району походу, ті історичні події, що відбувалися на даній території. Збирає матеріал про минуле і сьогодення, про історичні місця рідного краю. Метою вивчення можуть бути події в краї в різні періоди історії.

Перед походом історик знайомиться за допомогою літератури з основними історичними подіями району походу. У поході ці знання доповнюються, конкретизуються безпосередньо фактами чи подіями, з якими група знайомиться на маршруті. Після походу він узагальнює матеріал і складає опис.

Літературознавець. Знайомиться з літературними творами, у яких є опис місцевості, з роботами місцевих прозаїків і поетів, з фольклорною майстерністю. У поході організовує зустрічі з письменниками, із краєзнавцями – знавцями усної народної творчості. Збирає матеріал про творчість місцевих письменників, а також літераторів, які тривалий час жили у цій місцевості. Після походу обробляє зібраний матеріал і бере участь у складанні загального звіту групи про похід. Важливо зазначити, що в ході краєзнавчої роботи літературознавець вчиться самостійно працювати з книжковими й архівними джерелами, опановує вмінням робити вибір потрібного матеріалу, здобуває навички зіставлення фактів, явищ і подій, що лежать в основі, розглядати їх у зв'язку з реальним життям.

Необхідно пам'ятати, що під час збирання і вивчення усної народної творчості потрібен ретельний опис того, де, коли, хто і зі слів кого записав прислів'я, приказки, бувальщини тощо.

Мистецтвознавець. До походу знайомиться з пам'ятниками історії і культури, з художніми цінностями, зібраними в музеях і картинних галереях. У поході організовує відвідування туристами визначних пам'ятних місць, пов'язаних з розвитком мистецтва даного краю. Після походу обробляє матеріал і готує свій розділ загального звіту туристичної групи.

Етнограф. Вивчає культуру, побут, звичаї і традиції населення району походу, вибирає етнографічний матеріал для музеїв. Робить записи про народні звичаї і традиції. Вивчає місцеві назви елементів рельєфу, населених пунктів.

Економгеограф. Вивчає економіку промисловості, транспорту, служби побуту, лісництв, фермерських господарств району походу. Знайомиться з об'єктами промислового, житлового і культурно-побутового будівництва. Після походу економгеограф узагальнює матеріал і бере участь у підготовці загального звіту групи.

Ботанік. Перед походом вивчає літературу про рослинний світ району, по якому буде проходити маршрут групи. Готує необхідний інвентар для збору краєзнавчого матеріалу. У поході збирає зразки рослинного світу (крім рослин, занесених у Червону книгу), забезпечує їх первинну обробку і збереження. Після походу визначає належність рослин до того чи іншого виду, складає колекції для краєзнавчого музею.

Зоолог. До походу знайомиться з літературних джерел із тваринним світом місцевості. Готує необхідний інвентар для збору краєзнавчого матеріалу. На маршруті спостерігає за тваринним світом і описує його. Складає колекцію діапозитивів із зображенням тварин, що зустрічалися на маршруті. Готує свій матеріал для загального краєзнавчого розділу зведеного звіту групи про похід.

Гідролог. До походу вивчає гідромережу району походу. На маршруті збирає відомості про маловивчені невеликі ріки і струмочки, про зміни, що перетерпіли ріки, озера й інші водойми під впливом природних умов чи під впливом діяльності людини. Проводить роботу з охорони водойм. Описує гідромережу району походу.

Геолог. Вивчає геологічну будову даного району, до походу готує необхідний інвентар для збору і збереження геологічних зразків. У поході збирає, упаковує й описує зразки порід, корисних копалин, що скам’яніли, залишків живої природи минулого, стежить за їх збереженням. Оформляє колекції для музею, складає звіт про пророблену роботу, що включається в письмовий звіт про похід.

Метеоролог. Перед походом вивчає особливості клімату району подорожі. У поході веде систематичні спостереження за погодою. За місцевими ознаками (поведінкою тварин, птахів, комах, рослин, станом повітря, хмарністю тощо) і приладами складає прогноз погоди на найближчий час. Заносить усі показники в журнал метеоспостережень.

Еколог. Перед походом вивчає заходи щодо охорони природи в районі. У поході виявляє і фіксує в щоденнику спостережень усі порушення в справі охорони природи. Звертає увагу місцевих

виконкомів на факти порушень охорони навколишнього середовища. Після походу обробляє зібраний матеріал з охорони навколишнього середовища і здає його для загального звіту туристичної групи.

Завданням кожного, хто отримує ці посади (а отримують їх усі без винятку, навіть командир групи і головний краєзнавець), є ведення пізнавальної і краєзнавчої роботи. До походу потрібно вивчити район майбутньої подорожі і підготувати усний звіт про зібраний попередній матеріал (захистити краєзнавчу посаду перед усією туристичною групою). У самому поході збирають краєзнавчий матеріал докладніше: розмовляють з місцевими старожилами-свідками й учасниками історичних подій, відвідують музеї, оглядають історичні і культурні пам'ятники. Після походу кожен краєзнавець обробляє матеріал і оформляє його в загальний краєзнавчий звіт групи. У цьому полягає заключний захист краєзнавчих посад.

9.3. Класифікація маршрутів. Туристичні маршрути

Знайомство з наміченим районом походу починається з вивчення літератури, зокрема із спеціальної туристичної. Крім туристичної літератури, багато корисних і цікавих відомостей можна знайти у краєзнавчих довідниках загального призначення. Не варто ігнорувати і профільну, а саме географічну літературу.

Під час збору інформації про район подорожі починають поступово вимальовуватися декілька варіантів маршрутів, які доцільно обговорити на загальних зборах групи.

Після того, як район походу обрано, починається детальна розробка маршруту по карті. Для цієї роботи доцільно користуватися картами і схемами з масштабом не менше як 1 кілометр в одному сантиметрі (М 1:100000). За такого масштабу точно можна визначити «нитку» маршруту і довжину як окремих ділянок, так і всього походу.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу. Насамперед група повинна розраховувати на свої сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна включати у маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним – коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим – коли повертаються на початок походу. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Для зниження навантажень у походах, починаючи з другої – третьої категорії складності, рекомендується організація доставки частини продуктів або спорядження, поповнення продуктів у населених пунктах на маршруті. Планування маршруту бажано робити так, щоб він проходив по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки тощо. Початковий та кінцевий пункти маршруту повинні бути недалеко від населених пунктів, які мають регулярні транспортні зв’язки.

Під час планування маршруту не варто забувати про рельєф та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими. Для забезпечення безпеки учасників походу або у разі неможливості руху по основному шляху (розлив річок, несприятливі погодні умови тощо) на складні ділянки основного маршруту планується запасний варіант, який не може бути складнішим за основний. На випадок хвороби одного з учасників бажано передбачити не складні виходи до населених пунктів з будь-якої точки маршруту.

Маршрут розподіляється за окремими днями, вимірюються відстані денних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо потрібно – проведення дослідницьких робіт, екскурсій, поповнення продуктів, розробляються запасні варіанти тощо. У разі визначення відстані варто пам’ятати, що вимірювання по карті завжди виявляються меншими, ніж реальні на місцевості. Звичайно, вимірювання зроблені на карті можна збільшувати на 10–15 %.

Таблиця 9.1 – Графік руху групи

Дні в дорозі	Дата	Ділянка маршруту (від-до)	Протяжність (км)	Розрахунковий ходовий час	Характеристика шляху, природні перешкоди, небезпечні ділянки	Примітки
1	2	3	4	5	6	7

Після виконаних вимірів треба скласти графік руху. Корисно накреслити схему маршруту із зазначенням на ній шляху групи, денних переходів, місця ночівель і днювань. Але треба пам’ятати, що схема не замінює карту, вона є наочною ілюстрацією до графіку руху. Йти в поході треба використовуючи карту. Якщо для окремих ділянок маршруту є карти спортивного орієнтування, то доцільно їх теж використовувати, особливо на початку маршруту чи під час проходження населених пунктів.

Графік руху не завжди треба деталізувати з точністю до дня. Цілком можливе планування ділянок, на подолання яких планується 2–3 дні. Взагалі дотримання графіку не повинно бути самоціллю в поході. Це лише попередній план, у який протягом походу вносяться певні корективи. Те саме можна сказати про заплановані днювання, які треба проводити тоді, коли виникає необхідність. Здебільшого потреба в першому днюванні з’являється після 3–4 днів походу. Але призначати днювання після 3–4 днів походу чи ні треба вирішувати залежно від стану туристів. У зв’язку із цим більшість керівників, переважно не вносять до графіку днювання, а просто резервують декілька днів на їх проведення. Звичайно, ці дні не можна плутати із запасними днями, які під час розробки маршруту передбачаються як резерв часу на випадок непередбачених умов.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для походів не категорійних це маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. Додатково до маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) подаються списки учасників походу, завірені лікарем, або медич-

ні довідки на кожного члена групи. Іноді, за вимогою МКК, подаються схеми і карти маршруту, списки особистого та групового спорядження, раціон харчування, кошторис походу.

9.4. Кошторис походу. Випуск групи на маршрут

Будь-який педагогічний масовий захід передбачає певні витрати. Навіть для найпростішого туристичного походу – одноденного, треба передбачити кошти на такі витрати, як оплата проїзду та харчування. Перелік витрат складається завчасно до походу, що планується, та визначаються шляхи надходження коштів. Документ, в якому фіксуються всі розрахунки, називається кошторисом походу. Цю роботу здебільшого виконує скарбник разом з керівником походу.

Складання кошторису можна виконувати кількома варіантами:

– перший спосіб: запланувати та розрахувати всі витрати, скласти їх суму і поділити її на кількість учасників походу. У тому разі, якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімається ця сума, а потім залишок ділиться на всіх членів групи;

– другий спосіб: кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки щодо визначення внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей;

– третій спосіб (змішаний): частину витрат виконує кожний турист (придбання продуктів харчування), а на частину (проїзд, придбання групового спорядження) – здаються гроші.

Кошторис походу складається з двох частин: витрати і внески. Зручніше його виконувати у вигляді таблиці (табл. 9.2 та табл. 9.3).

Таблиця 9.2 – Витрати групи

№	Витрати	Сума
1.	Проїзд групи до початку маршруту	
2.	Проїзд групи додому	
3.	Переїзди групи всередині походу	
4.	Оплата за реєстрацію групи в КСС	
5.	Оплата за стоянки	
6.	Харчування	
7.	Прокат групового спорядження	
8.	Придбання групового спорядження	
9.	Екскурсії	
10.	Придбання інвентаря	
11.	Непередбачені витрати	
	УСЬОГО:	

Таблиця 9.3 – Внески групи

№	Внески	Сума
1.	Дотація організації, що проводить похід	
2.	Спонсорські внески	
3.	Внески учасників походу	
4.	Зароблені групою гроші	
5.		
	УСЬОГО:	

Зрозуміло, що витрати групи повинні бути рівними сумі внесків. Усі розрахунки кошторису повинні бути виконані до походу. Скарбник перед походом доповідає всій групі про кошторис походу, підраховує суму внесків кожного і збирає гроші.

Наступною суттєвою роботою підготовки групи до походу є оформлення маршрутних документів. Для ступеневих походів документом, що дає право здійснювати подорож, є маршрутний лист, а для категорійних – маршрутна книжка. В разі використання коштів організації, що проводить подорож, керівнику після походу треба обов’язково заповнювати авансовий звіт.

У маршрутному листі вказується організація, яка проводить похід; маршрут походу та його терміни; відомості про керівника групи та його заступника; список членів групи з наданням адреси мешкання кожного туриста, а для груп школярів – відомості про стан здоров'я. У маршрутній книжці додатково дається інформація про туристичний досвід керівника та учасників походу, малюється схема маршруту, наводяться відомості про наявність спеціального спорядження та вагові характеристики вантажу, що береться в похід.

Заповнені маршрутний лист та маршрутна книжка завіряються керівником організації, що проводить похід (підпис та печатка), та не менше ніж за 10 діб подаються до маршрутно-кваліфікаційної комісії. Голова та члени маршрутно-кваліфікаційної комісії розглядають маршрутні документи, призначають (або ні) перевірку групи на місцевості, де визначають ступінь сформованості вмінь та навичок побутового характеру, подолання перешкод, організації першої медичної допомоги та проведення рятувальних робіт. Після цього дається позитивний висновок щодо випуску групи на маршрут.

Перед виходом на маршрут керівник групи повинен поставити групу на облік у контрольно-рятувальній службі (далі – КРС). Для цього треба з'явитися в КРС, заповнити реєстраційну книгу, заплатити за реєстрацію і отримати печатку та підпис у маршрутні документи. Отже, правильно заповнений маршрутний лист або маршрутна книжка повинні мати три підписи відповідальних осіб та бути завірені трьома печатками.

9.5. Правила організації та проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю

Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України розроблено з метою забезпечення виконання Закону України «Про освіту» та відповідно до Положення про Міністерство освіти України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України.

Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України є обов'язковими для всіх навчальних закладів, установ та організацій освіти незалежно від підпорядкування і форм власності, що проводять туристичні подорожі з учнівською та студентською молоддю.

Дія цих Правил поширюється на учнівські та студентські туристичні групи незалежно від місця проведення подорожі, для яких навчальний заклад або інша організація освіти виступає як організація, що проводить подорож.

Учасники та організатори туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю під час підготовки та проведення туристичних подорожей керуються законами України «Про освіту» «Про туризм», іншими законодавчими та підзаконними актами України, а також цими Правилами.

До туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю належать спортивні туристичні походи, експедиції, екскурсії, що проводяться за заздалегідь розробленими маршрутами у конкретні терміни.

Спортивні туристичні походи (групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної категорії або ступеня складності за нормативний час, далі – походи) можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, автомобільного, мотоциклетного тощо. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, – 1–3-денні походи, та походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напряму роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

Тривалість активної частини походів може бути збільшена проти вказаної при збільшенні протяжності маршруту, кількості і складності локальних перешкод, проведенні краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу на випадок непогоди. У будь-якому разі проходження маршрутів повинне бути компактним за часом. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Збільшення тривалості походів за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорії.

Походи та експедиції, залежності від території проведення, поділяються на місцеві та дальні.

До місцевих належать походи та експедиції, що проводяться в межах області (автономної республіки), в якій проживають (навчаються) учні та студенти. При цьому допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу або іншої організації освіти, що проводить подорож, фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту. Усі інші походи та експедиції вважаються дальніми.

Для проведення категорійних, дальніх ступеневих походів, а також місцевих ступеневих походів тривалістю більше 4 днів туристичні групи учнівської та студентської молоді повинні обов'язково отримати позитивний висновок щодо можливості здійснення подорожі від туристичної маршрутно-кваліфікаційної комісії (далі – МКК), що має відповідні повноваження. Для туристичних груп учнівської та студентської молоді первинний розгляд маршрутних документів проводиться в своїх територіальних маршрутно-кваліфікаційних комісіях навчальних закладів (далі – МКК освіти).

Для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей тривалістю до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб учнівської та студентської молоді) отримання позитивного висновку МКК не потрібне.

Туристичні групи учнівської та студентської молоді, що використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти відповідно до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та пересування на зазначених територіях.

Під час проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Підставами для мотивованого поділу можуть бути: потреба проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організація базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; запобігання виникненню, виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреба надання допомоги іншим туристичним групам або окремим громадянам.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте вимоги до туристичного маршруту.
2. Від чого залежить складність туристичного походу?
3. Назвіть вимоги до комплектування туристичної групи.
4. Які постійні обов’язки використовують у походах?
5. Назвіть види туристичного спорядження за призначенням.
6. Що відносять до особистого спорядження?
7. Дайте характеристику груповому спорядженню.

Тести: [22, 25, 27, 30].

Список використаних джерел: [13, 14, 35, 38, 40].

РОЗДІЛ Х
ОРГАНІЗАЦІЯ РУХУ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ, ПОСТАЧАННЯ В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ

10.1. Туристичний похід. Організація туризму в туристичному поході

Будь-який туристичний похід починається з переїзду на транспорті до вихідного пункту маршруту.

Керівник походу вчасно дає завдання командиру та старшому провіднику – довідатися розклад приміських поїздів (автобусів) та час проїзду до вихідного пункту маршруту, розрахувати час, який буде потрібен групі, щоб прибути до вокзалу (автостанції, пристані) та визначити час збору групи на вихід.

Керівник повинен заздалегідь продумати всі дрібниці, пов'язані із цим етапом походу та знайти оптимальні рішення: найбільш короткий, з найменшою кількістю ризикованих переходів та пересадок, маршрут переїзду до вихідного пункту походу, найбільш сприятливий час виходу-раніше або пізніше часу «пік» на транспорті та на вулицях міста. Усі члени групи повинні добре засвоїти маршрут проходження до вихідного пункту походу.

Подолання природних перешкод. Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод.

До природних перешкод треба перш за все віднести простір – довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів з вантажем за плечима та не по гладенькій доріжці, а іноді і у складних погодних умовах – ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

Під час підготовки до походу серйозної уваги потребує вага рюкзаків. Часто через недосвідченість або із прагнення продемонструвати свою перевагу учасники набирають у рюкзак багато предметів, зовсім не потрібних у поході, і на перших же кілометрах шляху це заважає руху. Треба ознайомити всіх з нормами

вагових навантажень туристів та всіма засобами культивувати в групі вміння зробити свій рюкзак якомога легшим при повному комплекті необхідного спорядження.

Режим руху. Під режимом руху в туристичному поході треба розуміти сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою наміченого маршруту. Успішне не тільки в тому сенсі, що група в призначений термін пройшла весь маршрут повністю, а в тому, що вона пройшла його без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я та із задоволенням.

Тривалість ходового часу залежить від багатьох факторів: віку та тренованості учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, стану групи та погодних умов. Він може тривати від 20 до 50 хвилин, привал – від 10 до 20 хвилин.

Велика вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки новачки пишаються великою вагою рюкзака, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортабельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має швидкість руху в поході. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, за сприятливої погоди) туристи з рюкзаками можуть рухатись, витрачаючи 13–15 хвилин на кілометр. Але швидкість різко знизиться на крутих затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4–5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год під час підйомів на круті схили. У таких випадках не треба форсувати швидкість, оскільки це порушує ритмічність руху і навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не дуже похилими, створюється навантаження для м'язів і зв'язок. Зменшують швидкість заболочені ділянки, відкритий пісок, схили з осипом тощо.

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху – суб'єктивні причини: погане самопочуття кого-небудь з туристів (досить часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватись. У поході семеро одного не чекають – цей туристичний закон повинен бути добре зрозумілий для всіх учасників.

Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході – постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу Не варто одразу з привалу рухатись швидко – 2–3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за 3–5 хвилин до чергового привалу темп плавно уповільнюється.

Враховуючи все це, планують денні переходи. Група може проходити в середньому 15–25 кілометрів залежно від обставин. Іноді, коли вимагають обставини, група проходить і більшу відстань. На перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму, необхідний час на втягування в ритм і режим походу.

Є загальне правило для всіх випадків – після виходу з місця нічлігу (обіднього привалу) перший перехід робиться досить коротким – 10–15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо.

Протягом дня рух групи здійснюється певними інтервалами: 40–50 хвилин рух – 10–15 хвилин відпочинку. Відсутність ритмічності у процесі переходів і привалів, затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче, для сну та відпочинку втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані. Зрозуміло, що залежно від умов переходи можуть бути і менші – 40 хвилин: довгий підйом або крутий спуск, відсутність місця для відпочинку тощо. Привали у процесі руху теж можуть бути більше ніж 15 хвилин: гарний краєвид, огляд майбутнього шляху і його планування, поточний ремонт спорядження тощо. Здебільшого на першу половину дня (до обіду) планується більша частина денного маршруту: п'ять-шість переходів по 45–50 хвилин, 1,5–2 години на обід з відпочинком і три-чотири переходи по обіді.

У ті дні, коли планується подолання складних перешкод, час для обіду можна зменшити до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин.

У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятись на дві нерівні частини: велика – до обіду та менша – після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4–5 годин. Неправильно роблять керівники, що прагнуть до мінімуму скоротити обідній привал, перетворити його в «легкий сухий перекус» без варіння їжі, щоб швидше проскочити призначені кілометри та раніше прийти на місце нічного біваку.

Тактика проходження маршруту, хоча і планується завчасно, може мати певні зміни, викликані різними обставинами. Для руху здебільшого використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може «обходити» перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. У цьому разі треба частіше поглядати на компас.

Під час проведення складних категорійних походів у план-графік прийнято закладати один-два «запасних» дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами (так само, як і в кошторисі варто запланувати непередбачені витрати).

10.2. Техніка пересування в колоні

Під словом «техніка» розуміємо сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу пройти маршрут та подолати всі перешкоди на ньому. Техніка – це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників – спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування.

Турист-пішохід повинен володіти підвищеним «крокуванням», бути здатним пройти з рюкзаком багато кілометрів, і не в тягар, а в радість повинні даватись йому кілометри. Інакше – навіщо ходити? Для цієї, «головної», здібності туриста долати великі

відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги. Потертості – головний батіг пішохода.

У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих.

Варто навчитись ходити спокійно, без напруження, нікуди не поспішаючи. Суворо треба дотримуватись і правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку – переходів та привалів. Досвід показує, що саме надмірна інтенсивність та одноманітність руху – основні пригнічуючі фактори.

Треба уникати тривалого руху по досить твердій опорній поверхні – кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Крок повинен бути натуральним, вільним, тіло дещо нахилене вперед, щоб урівноважити вагу рюкзака. Руки вільні від носіння будь-яких предметів спорядження, за винятком альпенштоку, коли він необхідний для самострахування.

Рух по стежках. Стежки – найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника у групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості – під час спуску крок прискорюється, на підйомі – сповільнюється. Йти можна на відстані близько 2 м один від одного, щоб не вдаряли гілки, відведені попереднім учасником руху.

На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Велику трудність складає рух по заростях карликової берези, верби, що здебільшого росте на схилах гір.

Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи може коливатися від 3 до 5 км/год.

Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається досить рідко і лише на невеликих ділянках. Потрібно уважно дивитися під ноги, щоб не зашпортатися і не впасти. Ділянки, що заросли густим підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, потрібно постаратися обійти.

Ведучий групу провідник повинен вміти дивитись якомога далі вперед – бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідної сторони.

До техніки подолання завалів відносять:

- переступання та перелаз через колоди;
- підлаз під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Необхідно пам'ятати, що під час руху по будь-якій місцевості ногу треба ставити на всю підошву, щоб не розтягнути зв'язки. Не треба підлаштовуватися під ритм руху товаришів – кожен має відпрацювати свій темп і ритм кроків. На підйомах кроки будуть коротшими, рухи – плавнішими; на спусках – довгими і частими. За наявності на стежці повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею.

Бажано не забувати і про те, що туризм – колективний вид спорту, тобто треба допомагати один одному під час подолання перешкод. Подолання більш складних ділянок можливе тільки під керівництвом керівника, який може адекватно оцінити складність перешкоди, вибрати найбезпечніший шлях, організувати, якщо це потрібно, страхування учасників.

Характеристика «туристичного ланцюга». На маршруті група може рухатися ланцюгом (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюгу є і практичний сенс:

- *по-перше*, на складних ділянках – стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах–рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;
- *по-друге*, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж у строю;
- *по-третє*, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, – так складається ланцюг взаємного контролю та допомоги.

У ланцюгу інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5–2 м.

Проте рухатися тільки «ланцюгом», як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Але при цьому заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалася і не утруднювалася можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді призводить до трагічних наслідків.

У лісі особливо складний для руху підлісок-густі зарості ялинника або інших порід дерев. У лісовій хащі головну загрозу становлять гілки дерев та кущів, які турист обов'язково зачіпає своїм тілом та відгинає руками. При цьому особливо вразливий той, хто йде позаду. Треба дотримуватись простого правила – у лісовій хащі інтервал у ланцюгу повинен бути збільшений до 5–6 м.

Крім того, варто навчити всіх відводити руками гілки не в горизонтальній площині (у напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

10.3. Швидкість руху. Темп руху

На старих лісових дорогах та просіках густо розростаються трава та кущі, під якими сховані глибокі колії та вибоїни, часто наповнені водою. Тут рухатись треба обережно, уважно вибираючи місця для постановки ноги при кожному кроці. Швидкість руху повинна бути різко знижена. У певних місцях будуть потрібні взаємодопомога та самострахування: усім учасникам необхідно озброїтись довгими (у зріст людини) жердинами для додаткової допомоги при стрибках, переході через протоки та калюжі, балансуванні на вузьких та хитких опорах – купинах, корінних дерев. Альпеншток тут практично не дає користі: він дуже короткий та глибоко входить у ґрунт.

У туризмі існує неписаний закон: «йти по найслабшому», тобто темп руху на маршруті визначається за силами і можливостями найслабшого учасника. Для цього сильних і спритних туристів бажано залишити позаду колони. Якщо це не допомагає, то на наступний день дуже спритним додають вантаж.

Керівник знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колон; на складних, навпаки, першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках із складним орієнтуванням допомагає ведучому правильно обрати шлях. Інколи керівнику доцільно пропустити повз себе всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

Ведучим групи, як правило, є штурман або черговий штурман. Завдання, які ставляться перед ним: проходження маршруту згідно з планом та графіком походу, визначення і вибір напрямку руху.

Для здійснення поставлених завдань штурман повинен мати деякі навички орієнтування.

Основні прийоми і правила орієнтування:

1. Перш ніж почати орієнтуватися, варто зорієнтувати карту. Орієнтування карти – це поворот карти чи планшета з картою так, щоб лінії магнітного меридіану були паралельні стрілці компаса, а північний край карти був би звернений до півночі. З цієї дії повинні починатися будь-які технічні прийоми, що припускають роботу з картою.

2. Перш ніж визначати напрям руху, необхідно визначити своє положення на карті, тобто місце стояння. Найбільш розповсюджений і надійний – спосіб зворотних зарубок. Якщо штурман перебуває на наявному на карті лінійному орієнтирі (річка, дорога), то досить визначити азимут на один орієнтир. Крапка перетинання лінії візування на цей орієнтир і відомої лінії та буде крапкою стояння.

Легше орієнтуватися під час руху вздовж лінійного орієнтира. Тому завжди прагнуть вибрати на карті саме такий орієнтир. Іноді в походах використовують рух у напрямку, близькому до азимута. «Грубий» рух по напрямку застосовують при виході на

лінійний орієнтир, розташований перпендикулярно або під кутом 60° до напрямку руху, чи на великі площинні орієнтири. Якщо потрібно на значній відстані вийти до порівняно невеликого площинного чи лінійного орієнтира, розташованого під невеликим кутом до напрямку руху, застосовується точний рух по азимуту.

Іноді компас дає неправильні покази якщо він зламався або якщо група потрапила в зону магнітних аномалій. Тому час від часу доцільно контролювати сторони горизонту за природними ознаками чи за небесними світилами. Під час визначення сторін горизонту за природними ознаками треба пам'ятати, що напрямок на північ буде більш-менш правильним, коли на нього вказують не менше 4–5 ознак. При визначенні сторін горизонту за небесними світилами користуються способами:

- горизонтально розташований годинник повертають так, щоб годинна стрілка показувала на сонце. У цьому випадку бісектриса кута між годинною стрілкою та цифрою 2 (за «літнім» часом) буде вказувати на південь;
- положення сонця приблизно буде на сході о сьомій ранку (лютий, березень, квітень, серпень, вересень, жовтень), о восьмій ранку (травень, липень, червень), о дев'ятій ранку (листопад, грудень, січень); на заході – відповідно о 19, о 18, о 17 годині; на півдні – о 13 годині.

Положення сторін горизонту можна визначити за полярною зіркою, яка завжди знаходиться приблизно на півночі.

10.4. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. Організація побуту, харчування та постачання в поході

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

До засобів пересування відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів – рюкзаки, санки, причепи до колісних засобів пересування.

Бівачне спорядження це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше – до особистого, тобто служать для використання кожним туристом особисто. Зрозуміло, залежно від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового й особистого спорядження для пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Оскільки умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подолані природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Намети. Останнім часом у продажі з’явилася велика кількість різноманітних наметів. Основними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

- невелика вага;
- вітрозахисні властивості;
- вологозахисні властивості;
- невеликий об’єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);

- оптимальна довжина (2 метри) і висота (1,4–1,5 метри);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

Традиційний брезентовий двоскатний намет має певні переваги та недоліки. Серед переваг: надійність та міцність тканини, високі вітрозахисні властивості. Недоліками являються: велика вага, незначні вологозахисні властивості, великий об'єм.

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2–4 рази.

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, напівсфера.

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45–50 сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10–13 років – 35–40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих або 4-х дітей. Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища. Посуд для приготування їжі – це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 літра для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв.

До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо. Примуси застосовуються з метою приготування їжі, калорифери для обігріву, пальник для підігріву невеликих об'ємів води чи їжі.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки.

Рогачики виготовляють із стального прутка діаметром 10 мм, а крюки – 6–8 мм. Пристосування «жменька» (третє зліва направо) виготовлюється з дюралюмінієвої пластини 90х200 мм, товщиною 3–4мм. Для використання цих пристосувань достатньо забити їх в дерев'яну стійку або вставити в дюралюмінієву трубку. «Жменька» надівається на рівну дерев'яну стійку і може в разі потреби підніматися чи опускатися. Крюки призначені для навішування казанків на поперечину.

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертина, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3–5 шт.), рукавиця робоча.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару. Щодо невеликого радіоприймача, то в походи по горах не має сенсу його брати, бо сигнали радіостанцій не сприймаються.

Усе спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується у рюкзаки.

10.5. Особисте спорядження

Підбирається і готується кожним туристом самостійно, залежно від особистих уподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються такими вимогами та властивостями:

- функціональність;
- зручність;
- комфортність;
- високі теплозахисні властивості;
- високі вітрозахисні властивості;
- висока міцність;
- відповідність призначення та матеріалу одягу.

«Гардероб» туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності – на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию). Це пояснюється весняною температурою повітря: ввечері та рано вранці - морозно, вдень світить пекуче сонце, яке швидко (особливо в умовах гір) обпалює бліду після зими шкіру.

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як

правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявність можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на біваку вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту – менше намокає і швидше висихає). У крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об’єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

Найбільш зручним взуттям для походу вважаються туристичні черевики – «вібрами». Завдяки глибокому протектору вони тримають навіть на мокрих скелях. У походах першої категорії складності також можна застосовувати кросівки. Але у будь-якому випадку для багатоденного походу завжди потрібно мати дві пари розношеного, зручного взуття. Важливо заздалегідь замінити устілки на повстяні, або фетрові для запобігання водянок, та мати ще пару резервних. Шкарпетки краще застосовувати вовняні або бавовняні у такій кількості, щоб не виникало незручності при їх намоканні та псуванні.

Завершить вбрання туриста поліетиленовий плащ-накидка, який краще зробити самостійно, бо ті, що є у продажу, малі (не накривають туриста з рюкзаком) та тонкі (дуже швидко рвуться). Зручна форма накидки – рівностороння трапеція з приблизними розмірами: довжина основи нижньої – 240 см, верхньої – 150 см, бокової сторони – 150 см. Якщо її скласти по осі симетрії і поклеїти (спаяти) верхню основу, то отримаємо прямокутну трапецію з сторонами 120х150х75 см.

До особистого спорядження також належать: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд: кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само, як і водотривкий килимок (пінополіетилен, пінопласт, запаяний у поліетиленовий мішок поролон тощо).

Усе спорядження (групове й особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у рюкзак. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий, анатомічний. Рюкзаки Абалакова та Ярова виконані з міцного, цупкого брезенту, а станковий та анатомічний, як правило, з авізенту (синтетичного брезенту). Завдяки цьому під час дощу вони майже не збільшують ваги, але авізент швидко протирається, коли знаходиться між металевими предметами.

На відміну від інших станковий рюкзак має металеву (з легких сплавів) раму, на яку пристібається мішок, лямки, вантажний пояс і яка дозволяє рівномірно розподілити навантаження на всю спину. Наявність вантажного поясу допомагає частину ваги перенести на стегна, але його ширина дуже мала, що викликає неприємні відчуття. Ще одним недоліком станкового рюкзака є те, що інколи в поході рама не витримує навантаження і ламається та продовження походу буде під загрозою.

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шиють за особистим замовленням. Його анатомічність досягається за рахунок фігурної форми м'якого каркасу, який повторює вигини спини і забезпечує прилягання майже по всій поверхні спини, в поєднанні з опорним стегновим поясом і кріпленням плечових ременів з урахуванням індивідуальних особливостей фігури туриста. Крім того, здебільшого, такі рюкзаки мають достатню кількість різноманітних накладок з ремінцями для закріплення мотузки, килимка, кішок, підвісних кишень, тубусом, що вивертається для збільшення об'єму тощо.

При виборі рюкзака, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90–120 літрів, а для дівчат – 60–80 літрів. Ширина дна повинна бути 25–35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак, бо центр ваги спакованого рюкзаку і людини знаходяться не на великій відстані. 1 якщо рюкзак правильно спакований, то його центр ваги знаходиться низько, що теж додає стійкості.

Пакування рюкзака – відповідальна та непроста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку. Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

Пакування рюкзака починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати, що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпаковування рюкзака, для швидкого знаходження потрібних предметів, роблять так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні предмети, в другий – весь одяг, в третій – продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзака і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.

Пакування доцільно виконувати, розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишенями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок, на який розстелюють спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзака. Намет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зімнуться і покришаться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзака. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзака поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів або в «чохли» – кружку, миску, котли. Під клапан рюкзака кладуть штормівку, легку курточку та накидку. Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзака та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко.

Контрольні питання

1. Розробити план та маршрути подорожі. Оформити дорожні документи.
2. Якою має бути техніка і тактика руху?
3. Як розподіляються обов'язки серед учасників подорожі?
4. Як виконується рух групи лісом і стежкою?
5. Як правильно рухатись болотом?
6. Як долають перешкоди за допомогою підвішеної мотузки?
7. Як виконується підйом і спуск схилом?
8. Виконання підйому і спуску крутим схилом та некрутим сніговим.
9. Як правильно вибрати місце для бівуаку?
10. Як правильно організувати бівуачні роботи?
11. Як і де необхідно встановлювати намети?
12. Назвати види вогнищ і їх значення.

13. Розпалювання вогнищ.

14. Згортання табору.

15. Дати характеристику продуктів, які необхідно брати у подорож, та назвати їх властивості.

16. Назвати норми вживання продуктів.

17. Підготовка місця для вогнища. Посуд для приготування їжі.

Тести: [17, 18, 28, 40].

Список використаних джерел: [1, 14, 23, 24, 26, 37].

РОЗДІЛ XI
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТСЬКИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ. ВИДИ І ФОРМИ ТУРИЗМУ (ГІРСЬКИЙ, ЛИЖНИЙ, ВОДНИЙ, СПЕЛЕОЛОГІЧНИЙ, ЗЕЛЕНИЙ). ГІРСЬКИЙ ТУРИЗМ – ОДИН ІЗ НАЙСКЛАДНІШИХ ТА НЕБЕЗПЕЧНИХ ВИДІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

11.1. Змагання зі спортивного туризму. Організація і методика проведення туристських навчально-тренувальних занять

Згідно з правилами проведення туристичних змагань, існують особливості у дистанціях, перешкодах та завданнях залежно від виду туризму. Змагання з пішохідного туризму проводяться на дистанціях: «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи»; а також у вигляді спеціальних завдань.

Відповідно до правил змагань зі спортивного туризму, на змаганнях з пішохідного туризму вищезазначені етапи включаються до дистанції «Смуга перешкод», або «Крос-похід».

«Смуга перешкод» – коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні етапи та виконує

спеціальні завдання. Іноді вводяться швидкісні етапи. «Крос-похід» може проводитись в заданому напрямку – коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності; а також за вибором – команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів в залежності від складності. Хоча і на дистанції в заданому напрямку можливе застосування елементу вибору, технічний етап може бути різної складності, наприклад: повне самонаведення навісної переправи, самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських перилах; проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводження. Для забезпечення постійності інтервалу руху команд часто використовують систему ралі – командам визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

Дистанція **«Рятувальні роботи»** передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги «умовно потерпілому» та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів. Умовна травма або захворювання, перелік технічних етапів встановлюється Положенням або Умовами проведення змагань. На певних змаганнях «Рятувальні роботи» можуть бути включеними до складу дистанції «Смуга перешкод» та «Крос-похід», або до складу «Спеціальних завдань». Усі технічні етапи з транспортування потерпілого на дистанції «Рятувальні роботи» долаються командою з самонаведенням.

«Спеціальні завдання» передбачають виконання завдань, пов’язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. Залежності від способу подоланий розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства з виду пішохідний туризм передбачено перелік технічних етапів та «Спеціальних завдань», що включають у дистанції «Смуга перешкод» та «Крос-похід», які наведено нижче.

Таблиця 11.1 – Перелік етапів

ТЕХНІЧНІ ЕТАПИ	
1. Навісна переправа через річку	11 .Переправа через річку вбрід з використанням перил
2. Навісна переправа через яр (скельна)	12. Переправа через річку вбрід
3. Крутопохила переправа	13. Переправа по мотузці з перилами
4. Підйом по скельній ділянці або схилу	14. Переправа на плавзасобах
5. Траверс скельної ділянки або схилу	15.Транспортування «потерпілого»
6. Траверс схилу з альпенштоком	16. Подолання канави, струмка, рову з використанням підвішеної мотузки (маятником)
7. Спуск по вертикальних перилах.	17. Рух по жердинах
8. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом)	18. Рух по купинах
9. Переправа через річку по колоді	19. 0рієнтування
10. Переправа через яр по колоді	
СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	
20. В’язання вузлів	24. Встановлення намету
21. Надання долікарської допомоги	25. Розпалювання багаття
22. Залік з топографії та геодезії	26. Укладання наплічника
23. Визначення відстані або висоти	27. Виготовлення спорядження (правила змагань)

Положенням або умовами проведення змагань може бути запроваджена логічна комбінація етапів, а також інші етапи або спеціальні завдання.

На різних дистанціях проводяться командні та особисті (дистанція «Смуга перешкод» або «Спеціальні завдання») змагання. Кількісний склад команди повинен бути достатнім для технічно грамотного безаварійного проходження дистанції.

Вимоги до подолання усіх технічних етапів базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог по забезпеченню безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод в

спортивних туристичних походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування.

До основних засобів страхування, що використовуються учасниками туристичних змагань і спортивних походів, відносяться: мотузка основна (діаметр якої від 10 мм і більше); мотузка допоміжна (діаметр якої від 6 до 10 мм); страхувальна система; карабіни різної конструкції; кулачки, жумари, гаки скельні та льодові; льодоруб, альпеншток тощо.

11.2. Методика проведення тренувального заняття

Залежно від підготовленості учасників і команд визначається клас дистанцій. Існує чотири класи дистанцій. Параметри дистанцій «Смуга перешкод» та «Крос-похід» різного класу наведені у табл. 11.2.

Таблиця 11.2 – Параметри дистанцій з пішохідного туризму

Клас дистанції	Кількість етапів (не більше)	Протяжність дистанції, км		Кількість етапів із самонаведення (не менше)	Кількість швидкісних етапів на дистанції крос-похід (не більше)	Оцінка дистанції (бали)	
		Смуга перешкод (не більше)	Крос-похід (не менше)			Загальна сума балів не менше)	Мінімальна сума балів локальних перешкод ЛП етапів 1–18
1	6	1,0	5,0	1	1	20	15
II	9	1,0	7,0	4	2	45	30
III	12	1,0	9,0	5	3	70	50
IV	16	2,5	11,0	9	3	110	90

Кількість етапів з самонаведенням вказано для командного проходження дистанції, для особистих змагань вона не регламентується.

Бальна оцінка дистанції складається з суми бальних оцінок кожного етапу та балів за сумарний перепад висот на дистанції згідно таблиці. Дистанція IV класу повинна мати не менше трьох перешкод умовної складності ЗА та двох перешкод 2Б, III класу – не менш однієї перешкоди З А та трьох перешкод 2Б, II класу-не менш однієї перешкоди 2Б. Рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-похід на 1 км за кожні 200 м набору висот понад перші 200 м.

Згідно з таблицею 28. можуть бути поставлені постійні тестові дистанції різних класів, які затверджуються відповідною федерацією і далі не потребують інспекції на відповідність класу. Ці дистанції можна використовувати для перевірки підготовленості груп (команд) до спортивних походів, а також для змагань із заздалегідь обумовленими розрядними нормами.

Клас дистанції, крім її протяжності та кількості технічних етапів, визначається ще й складністю природних перешкод (характером рельєфу та рослинністю, швидкістю течії, шириною та глибиною річки тощо) та обов'язковими технічними прийомами, а для «Рятувальних робіт» – важкістю травм чи захворювання. При плануванні дистанцій суддівська колегія повинна визначити складність дистанції в балах.

Зрозуміло, що технічні етапи-це є не що інше, як природні перешкоди, які зустрічаються у походах. Тому техніка і тактика їх подолання на змаганнях мало чим відрізняється від дій туристів в умовах походу, хіба що відрізняються у швидкості та застосуванні кількості спеціального спорядження.

При підготовці змагань необхідно вирішити ряд питань як організаційного, так і матеріально-технічного характеру. Організаційні питання вирішуються аналогічно проведенню змагань зі спортивного орієнтування. Звичайно, є певні відмінності. Так, документами, що регламентують проведення змагань зі спортивного туризму, крім Положення, є і Умови проведення змагань. В цьому документі роз'яснюється порядок дій учасників та команд при проходженні дистанцій; кількість і характер спорядження, що дозволяється використовувати; вимоги щодо забезпечення безпеки тощо.

Не залежно від виду змагань («Смуга перешкод», «Кроспохід», «Рятувальні роботи») проходженням дистанції вважається взяття всіх контрольних пунктів дистанції та проходження всіх етапів з виконанням вимог, обумовлених Положенням та Умовами змагань.

Проходженням дистанції вважається взяття всіх контрольних пунктів (КП) дистанції та проходження всіх етапів з виконанням вимог, обумовлених Положенням і Умовами.

11.3. Розробка положення про змагання

Відповідно до Положення і Умов змагання можуть проводитися: 1) з вільним вибором тактики проходження дистанції; 2) з попередньою заявкою тактики проходження дистанції або окремих етапів.

Старт роздільний. Інтервал між стартуючими повинен бути таким, щоб вони не заважали один одному на етапах. У випадку, коли одна команда може наздогнати іншу, дистанція повинна мати відповідну кількість рівноцінних варіантів подолання етапів. Смуга перешкод може бути з лідируванням на всій дистанції, з лідируванням на окремих ділянках, без лідирування або кругова. На смузі перешкод відсиджування не дозволяється.

На проходження дистанції походу-кросу (ділянок, етапів) суддівською колегією розраховується оптимальний час з урахуванням класу змагань і конкретних погодних умов. Контрольний час рекомендується призначати у півтора рази більше оптимального часу.

Дистанція походу-кросу може проводитись:

- із заданим оптимальним і контрольним часом на всю дистанцію;
- з проміжними пунктами контролю часу (ПКЧ), тобто розбивка дистанції на декілька ділянок (2-3) із заданим оптимальним і контрольним часом й інтервалами старту з кожного ПКЧ;
- із заданим часом початку і кінця роботи на кожному етапі і оптимальним та контрольним часом на всю дистанцію.

У випадку перевищення командою оптимального часу команда штрафується на різницю між фактичним і оптимальним часом проходження дистанції (ділянки, етапу). При перевищенні контрольного часу команда вважається такою, що не пройшла дистанцію (ділянку, етап). На дистанції третього виду (а також на дистанціях інших видів, якщо передбачено Положенням або Умовами), де суддівською колегією фактично задається швидкісна тактика руху на маршруті з жорстким часом проходження етапів, у випадку перевищення часу кінця роботи на етапі (оптимального часу) команда отримує штраф t/n: за кожного учасника, який не пройшов етап (де t – контрольний час на етапі, п – кількість членів команди), і штраф за неприбране спорядження із етапу, як за втрату, але не більше 10 балів. Команда вважається такою, що пройшла етап і забирає своє спорядження. Якщо після того, як команда покине етап, спорядження залишається, то команда отримує додатковий штраф за втрату спорядження. Команда, у якій етап пройшло менше двох учасників, вважається такою, що не пройшла етап. На етапі з транспортуванням потерпілого для заліку етапу «потерпілий» повинен «пройти» етап або знаходитись на етапі у такому положенні для транспортування, яке обумовлене Умовами. На крос-поході (а також на інших дистанціях, де є КЧ на окремих етапах) залік етапу допускається здійснювати так само, однак за непроходження кожного учасника команда отримує штраф 10 балів.

Допускається одну з дистанцій «походу-кросу» проводити за вибором, тобто команда самостійно розробляє і подає попередню заявку на маршрут руху за пропонованими головою суддівської колегії (ГСК) етапами, які мають бальну оцінку. Старт в такому випадку примусовий (по розкладці суддівської колегії).

За узгодженням з ГСК до проходження дистанції можуть бути допущені команди у неповному складі, якщо цим складом забезпечується безпечне проходження етапу. Неповний склад команди може бути із старту або виникнути в процесі проходження дистанції (наприклад: при знятті учасника або травмуванні). Знятий учасник не може повернутися до складу команди на дистанції смуги перешкод. На смузі перешкод (а також на інших дистанціях,

де нема КЧ на окремих етапах) кожному учаснику, який не подолав етап, нараховується штраф 10 балів на технічних етапах (етапи 1–18) та 6 балів на спецзавданнях (етапи 20–22). Команда, що виступала в неповному складі, не може займати місце вище команд, що вступали в більш повному складі і вклалися в контрольний час. На поході-кросі команда при неповному складі стримує на кожному етапі штраф за учасників, які не пройшли етап, і займає місце відповідно до результату. При цьому на швидкісних етапах командам з неповним складом учасників час на подолання етапу зараховується такий, що дорівнює отриманому часу (якщо команда подолала етап за час, що не перевищує отриманий). На етапі «в'язання вузлів» учаснику, який не пройшов етап, зараховується штраф як за не зав'язані вузли (аналогічно й інші етапи, де кожний учасник виконує своє завдання – наприклад, залік з топографії). На етапах орієнтування та спеціальних завдань, де відсутність учасника надає переваги команді, команда не штрафується, але проходження командою цих етапів та КП в іншому складі, ніж позначено в командній картці, вважається порушенням умов. Кількість учасників на фініші і на проміжних етапах та КП повинна бути така ж, як і на старті, за винятком випадку, коли учасник зійшов з дистанції і залишений командою на етапі або на КП з суддями з відповідною суддівською відміткою в командній картці та протоколі, однак кількість учасників на фініші та останньому технічному етапі повинна бути однакова. Починати роботу на етапі походу-кросу дозволяється тільки після того, як суддям на етапі буде здана командна картка та при наявності всіх учасників команди. Про неповний склад команди на етапі капітан зобов'язаний сповістити суддів етапу до початку роботи на етапі і зайві учасники не беруть участі в роботі на етапі.

Контрольний та оптимальний час (часи) оголошується ГСК в Умовах проведення змагань. До складу Умов рекомендується також включати опис кожного технічного етапу, вимоги до його проходження і можливі помилки. У разі непроходження етапу більш, ніж 70 % (2/3) команд (учасників) етап може бути анульований.

На швидкісних етапах час початку роботи команди (початку і кінця роботи) не планується, але задається контрольний час.

Повернення учасників на дистанції (етапи) в зворотному напрямку можливе тільки через ті самі етапи, якщо не змінюється технічній прийом подолання етапу (наприклад спуск по перилах в зворотному напрямку змінюється на підйом). Після проходження спеціальних завдань, а також після закінчення етапу всіма учасниками команди, повернення не допускається.

Перевірка спорядження та умови повернення втраченого спорядження визначаються Положенням та Умовами змагань.

Крос-похід може бути багатоденним. Сума балів локальних перешкод в цьому випадку повинна бути в середньому на один день активної частини походу не менше 70 відсотків від того, що вказано в табл. 4.2 однак, на кожний день ця сума повинна бути не менша мінімальної суми балів за локальні перешкоди для попереднього класу дистанції (для I класу – 0) і не більша 150 відсотків даного класу. Середня протяжність дистанції на один день походу та загальна сума балів при оцінці класу дистанції повинна відповідати табл. 4.2, при цьому сума балів складається із середньої суми балів на один день крос-походу за локальні і протяжні (орієнтування та перепад висот) перешкоди. На кожні 3 дні крос-походу допускається один день відпочинку.

11.4. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму. Особливості проведення велосипедних подорожей, водних подорожей

Підготовка до велосипедної подорожі, як і до інших видів туризму, розпочинається з придбання необхідного спорядження, спеціальної спортивної форми, одягу, взуття та комплектування групи.

Організаторам цих подорожей слід постійно пам’ятати, що кожен велосипедист повинен досконало володіти технікою їзди, знати правила дорожнього руху та вміти розбиратись в обладнанні велосипеда та ремонтувати його.

При комплектуванні групи учасників походу, яка за своїм складом не повинна бути великою (8–10 осіб), слід звертати увагу на фізичну та технічну підготовку, які не повинні мати значних розбіжностей.

Для велопоходів краще користуватись легкодорожними велосипедами, які легко можуть бути обладнані місткими багажниками та сумками, тому що перевозити необхідні речі та їжу в рюкзаку на спині незручно.

Одяг. їхати краще за все у велотрусах або шортах, футболці та м'якій панамі або бавовняній шапочці з великим пластиковим козирком.

Залежно від погодних умов, пори року, місця подорожі, зручними є штормові костюми, вітронепродувні куртки.

Велотуристам – початківцям рекомендуються спеціальні велосипедні рукавички, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. У холодні дні, при сильному вітрі потрібні теплий спортивний костюм та вітронепроникна куртка, від дощу добре мати плащ-накидку. Головний убір – обов'язково з козирком. Взуття на низькому каблуці, із підошвою з міцної малоеластичної шкіри, легке, зручне для педалі та придатне для пересування пішки. У подорож слід брати запасну пару взуття (напівкеди, кеди, тенісні туфлі), а також 2–3 пари бавовняних шкарпеток.

Маршрут та графік руху. При розробці маршруту слід враховувати, що його довжина та тривалість залежать від завдань, які визначені для конкретної подорожі, а також від стану доріг та рельєфу місцевості. Слід також передбачити, щоб маршрут подорожі проходив через цікаві екскурсійні об'єкти.

Визначаючи маршрут подорожі, треба також визначити місця зупинок на нічліг. Організація розташування біваку в основному відповідає пішохідній подорожі. Велосипеди розташовують поруч із наметом однією компактною групою, яка дає змогу в непогоду укрити їх плівкою та замкнути.

Складати графік руху доцільно після вивчення стану дорожньої мережі по картах та звітах попередніх груп, обов'язково враховувати фізичну та технічну підготовленість групи. При розробці графіку руху треба передбачати резервний час на вимушені

зупинки для ремонту велосипедів або на погіршення погоди, а також передбачити запасні варіанти основного маршруту.

Попереду групи учасників велопоходу – ведучий, позаду – замикаючий, добре підготовлені спортсмени. Інтервал руху в колоні 3–5 м, а на складних ділянках інтервал збільшують до 10 м, на складних спусках – ще більше. Керівник колони знаходиться в тому місці, де на даний момент він найбільш потрібен.

Ведучий колони має карту (схему) маршруту та графік руху. По завчасно встановлених сигналах між учасниками групи він повідомляє про необхідність уповільнення або прискорення руху, дотримання особливої обережності руху на окремих небезпечних ділянках дороги, зупинки. Якщо видимість обмежена через погодні умови або місцевість, то всі повторюють ці сигнали для тих, хто їде позаду.

Після кожних 45–50 хв їзди необхідно влаштувати привал, під час якого учасники походу роблять розминку, перевіряють справність велосипеда, спорядження, відпочивають (бажано лежачи).

У період велопоходу по рівній місцевості та подоланні перешкод на велосипеді з вантажем необхідна вища посадка, тому що вона менш стомлююча.

На ділянках дороги з інтенсивним рухом потрібно особливо суворо дотримуватись всіх правил безпеки, на крутих підйомах та спусках велосипед ведуть, тримаючи за руль, або за руль та сідло (багажник). Необхідно дотримуватись обережності на крутих поворотах, слизькій дорозі, глибоких вибоїнах на шляху. Шатуни краще тримати у горизонтальному положенні. Стопи ніг треба оберігати від зачіпання носком за предмети, що виступають над поверхнею. Велосипед переносять на плечі через яри, струмочки та перешкоди при переправі, через коріння дерев у лісі.

Швидкість руху у всіх випадках не повинна перевищувати 7–10 км/ год. За 7–8 годин (більше їхати на велосипеді не рекомендується) можна без зайвих зусиль подолати 40–50 км. Спочатку треба робити невеликі переходи, поступово збільшуючи їх до 4–5 дня подорожі, а в останні дні знову зменшуючи.

Пересування на велосипедах та заходи безпеки у велоподорожі

Рух здійснюється ланцюжком один за одним з інтервалом не менше 3 м по правому боці дороги, а на шосе – по узбіччю. Спочатку швидкість обов'язково нижча встановленої середньої. Попереду – ведучий, що регулює швидкість руху, зупинки, повороти, позаду – замикаючий (надає допомогу при аварії). На спусках дистанція між машинами збільшується до 5 м. На стрімких довгих підйомах та спусках рекомендується йти пішки. При переїзді через глибокі вибої, рви, коріння дерев, а також при об'їзді купин, пнів, каменів шатуни треба тримати горизонтально та підводитися на педалях. Переїзд струмків та потоків на швидкості не допускається.

При лобовому вітрі зменшують відстань між машинами до 1 м; попереду ставлять найсильніших туристів, часто їх змінюючи.

В тумані дистанцію між машинами збільшують, запалюють ліхтарі. В сильний туман рух припиняється.

Особливу небезпеку становлять автомобілі з причепами, зіткнення з іншими видами автотранспорту, особливо в умовах поганої видимості (в цьому випадку доцільно припинити рух).

На лісових дорогах та стежках легко потрапити у вибоїну, яму, рів, зачепитися шатуном за перешкоди, що виступають. Об'їжджаючи пні, кущі, шатуни треба обов'язково ставити у горизонтальне положення, а якщо такі перешкоди розташовані густо, краще йти пішки або їхати дуже повільно; на мокрих дорогах слід знижувати швидкість руху, збільшуючи дистанцію між учасниками подорожі.

Під час велосипедної подорожі слід пам'ятати, що треба бути особливо уважним на перехрестях доріг, де треба обов'язково знижувати швидкість і переїжджати їх дуже обережно.

Догляд за велосипедом та його поточний ремонт – необхідна умова успішної подорожі. Щоденно на привалах велотурист повинен оглядати машину Не слід відкладати ремонт до чергового привалу чи стоянки, тому що не усунутий вчасно дефект може стати причиною серйознішої поломки, навіть аварії. Крім індивідуальної сумки з набором предметів для дрібного

ремонту, треба мати груповий набір (він знаходиться у ремонтного майстра): запчастини, невеликий молоток, плоскогубці, ручні лещата, велика викрутка, пробійник, кусачки, мастило, комплект гайкових ключів. Для ремонту камер та покришок у дорозі необхідні велоаптечка, вентильна гума, підшипники.

На маршруті можуть трапитись найрізноманітніші несправності велосипеда. Частіше за все з'являється тяжка хода передньої втулки. У цьому випадку необхідно відпустити гайку з боку конуса, що змінив нормальне положення, встановити його, зафіксувавши гайкою колеса, зберігши рівні зазори між ободом та пір'ям вилки.

Пробуксовка при робочій ході може бути через забруднення або знос гальмівного барабана. У цьому випадку розбирають втулку та замінюють ведучий конус.

Потріскування у втулках, педалях свідчить про несправність підшипників. Необхідно розібрати вузол, в якому виявлено потріскування та промити його.

Якщо під час руху зіскакує ланцюг, необхідно перевірити надійність кріплення ведучої шестерні до шатуна та її бокове биття, переконатись у правильній установці колеса, паралельності осі колеса та каретки. При хорошому регулюванні колеса бокова качка та вільне його обертання навколо осі повністю відсутні. Слід пам'ятати, що покришки заднього колеса зношуються швидше, тому їх переставляють на переднє колесо. Через пошкодження спиць у колесі або в результаті деформації ободу може з'явитись бокове биття коліс. У цьому випадку треба встановити велосипед на сідло та руль, колесами вгору, зняти колесо, а з нього шину і замінити пошкоджені спиці.

В результаті падіння під час руху можливі пошкодження ведучої шестерні. Для усунення цієї несправності слід просунути палку зі сторони прогину шестерні та, користуючись нею як важелем, відігнути шестерню у зворотний бік. Якщо усунути дефект таким чином не вдається, слід зняти її з каретки, покласти на рівну плиту та виправляти ударами дерев'яного молотка.

У випадку проколу камери, місце проколу зачищають наждаковим папером, двічі змазують зачищене місце тонким шаром

гумового клею, просушуючи кожний раз 5–8 хв. Знову зачищають і знову двічі намазують клеєм латку та накладають на прокол. При тривалій подорожі велосипед необхідно регулярно змащувати. Усі робочі деталі, та особливо підшипники, треба змащувати густою змазкою-солідолом або технічним вазеліном.

Втулки, каретку та інші деталі, у випадку їх забруднення, треба промити рідким мастилом. Промивають до появи легкої ходи. Ланцюг промивають через кожні 300–400 км керосином або бензином.

Зміст велоаптечки: ланцюг (по 3 осі для передніх та задніх коліс), 4 педальні осі (осі з конусами та гайками), комплект чашок для передньої вилки, 50 спиць, 3–4 замочки для ланцюга, 2–3 камери та покришка.

Орієнтування в подорожі. Основними орієнтирами для визначення напрямку маршруту, як і в інших видах туризму, є добре видимі предмети – будівлі та просіки, річки, озера тощо.

Велотуристи повинні добре знати типи доріг та їх умовні позначення на картах та схемах.

Надійним засобом орієнтування є профільована схема маршруту: це відстані, абсолютні висоти, населені пункти. Таку схему здебільшого складають на окремі найважливіші ділянки маршруту.

Профільна схема маршруту допомагає не тільки визначити місцезнаходження групи, а й дає можливість передбачити, де будуть спуски, підйоми та різні перешкоди.

Регулярна перевірка велосипеда, догляд за ним та зберігання

Перед кожною поїздкою треба перевірити затяжку осьових гайок коліс, надійність роботи гальм: колодки повинні по всій довжині притискатись до обода та без заїдань повертатись у вихідне положення. Необхідно оглянути троси гальм та перемикачів. Якщо волокна тросу обірвались або перешкоджають плавності роботи гальма або перемикача, трос перепаюють або міняють на новий. Слід переконатись у відсутності качки в рульовій колонці. Перевірити кріплення самої трубки руля, центрування коліс та рівномірність натягу спиць, подивитись, чи не дуже затягнуті

конуси кулькопідшипників, або навпаки, чи немає бокової качки коліс. Також треба перевірити регулювання каретки, підшипників педалей, системи передачі. Слід подивитись, чи не потрібно змастити ланцюг або інші ходові деталі велосипеду. Перевіряється затяжка всіх різьбових з'єднань. Нарешті, треба підкачати шини.

Після походу треба привести машину у робочий стан. У суху погоду раму, руль, ободи, зовнішні поверхні щитків треба очистити від пилу м'якою ганчіркою. У сиру погоду велосипед слід очистити від бруду спочатку тріскою або палкою, протерти вологою ганчіркою, потім сухою. Ланцюг зручно очищати від бруду жорсткою зубною щіткою, потім його та ходові вузли витерти насухо. Деталі, що задеренчали під час їзди (частіше за все деренчати починають брудні щитки), потрібно прикріпити краще, затягнувши гвинти та гайки. Спицю, що лопнула, обов'язково замінити.

Влітку велосипеди можуть стояти на шинах, які час від часу треба підкачувати, а колеса повертати. Шини бояться прямих сонячних променів, тому велосипед треба зберігати подалі від вікна.

Повне розбирання велосипеда краще проводити в кінці сезону, попередньо вичистивши велосипед від бруду та пилу. Після розбирання треба ретельно оглянути всі деталі, особливо осі, втулки, вал каретки, чашки, конуси, кульки та скласти перелік необхідних деталей, що зносилися. У зимовий період все це завчасно треба купити.

Зберігати велосипед слід у приміщенні, де нема великих перепадів температур, подалі від батареї опалення. На зиму його необхідно укрити від пилу, знайти для нього місце у коморі, шафі або накрити його поліетиленовою плівкою. Але у будь-якому випадку велосипед краще ставити на дерев'яні стійки, або підвішувати, але не за ободи коліс, а верхньою трубкою рами на двох металевих крюках, на які попередньо намотують ізоляційну стрічку або надягають резинові трубки. Якщо такі способи зберігання з яких-небудь причин неможливі, слід перевернути велосипед колесами догори та поставити його на руль та на сідло, підклавши під нього ганчірку або шматочок картону.

У випадку великої вологості у приміщенні раму, руль та інші деталі велосипеда треба протерти промасленою ганчіркою, а ходові вузли ретельно змастити нейтральною змазкою.

Водний туризм та особливості його організації

Водний туризм (подорож) вимагає від учасників, перш за все, гарного знання свого судна, вміння управляти ним. Керівник повинен мати досвід керівництва водним туризмом того ж різновиду (пліт, катамаран або гребні судна).

Водні походи можна здійснювати на шлюпках, прогулянкових човнах, розбірних байдарках, плотах, катамаранах. Найбільш прийнятні для подорожей розбірні байдарки і катамарани. Вони достатньо стійкі, мають добру місткість та задовільні ходові якості, невелику вагу, легко перевозяться на транспорті, зручні для плавання по річках різної складності, прості в ремонті.

Найбезпечніші – морські шлюпки, однак ходити на них можна тільки по великих водоймах, судноплавних ріках. Для походу по невеликих річках придатні прогулянкові човни; правда, безпечні вони тільки коли не перевантажені, а їх команда достатньо дисциплінована.

11.5. Маршрут та графік руху

Треба не забувати, що не всяка річка придатна для водного туризму (подорожі): дрібні – буяють мілинами, камінням, заростями, завалами, низькими мостами, греблями, а на повноводних – моторні човни, річкові судна ускладнюють турпоходи по воді.

Для водних походів із добре підготовленими групами придатні річки з нахилом до 3–3,5 м на кілометр. Не рекомендується плавати по річках, нахил яких перевищує 1,5 м на кілометр, якщо в групі є новачки.

Коли річка вибрана, складають по карті її подовжній профіль.

При плаванні проти течії можна легко йти на веслах при нахилі до 0,6 м на кілометр. При нахилі до 1–1,2 м рух можливий лише на плесах, а на перекатах та порогах роблять проводку, йдуть на мотузці або на жердинах.

Треба пам’ятати, що небезпечні для плавання ті ріки, які не мають заплавних берегів, з крутими схилами.

Для байдарки-двійки потрібна глибина води не менше 20 см, для човнів – навіть менше, для плоту з вантажем – до 50 см, катамарану 30–35 см.

При розробці маршруту треба встановити якомога точніше ті перешкоди, які можуть зустрітись на річці, та нанести їх на карту. Перешкоди ускладнюють та затримують рух групи, це треба враховувати при розрахунку похідного часу.

Дуже важливо при виборі маршруту з’ясувати шляхи під’їзду до води, відстань від станції залізниці (автобусної зупинки) до місця збору катамаранів, а по закінченні походу – відстань від річки до станції.

Весь маршрут по річці розбивають на добові переходи. Для цього потрібно, перш за все, встановити приблизну середню швидкість руху, яка складає на рівнинних та болотистих річках по течії від 3 до 6 км/год, проти течії – від 2 до 4-х км/год.

При складанні добових переходів, крім швидкості руху, необхідно враховувати складність окремих ділянок маршруту з тим, щоб кожна з них була майже тотожною. Днювання доцільно планувати при поході до найбільш складної ділянки шляху.

Підготовка водної подорожі відбувається так само, як і пішої, але потребує більше часу. Треба підготувати похідне спорядження, провести профілактичний ремонт суден. Навіть якщо водні походи здійснюються щорічно, все одно в групі виявляться новачки, тому підготовку починають із вивчення устрою байдарки чи катамаранів. Учасники походу повинні знати назву та призначення усіх частин судна, вміти правильно та швидко зібрати та розібрати його. Тільки після цього призначаються екіпажі на кожне судно. У склад екіпажу треба включати туриста, що вже раніше був у поході на байдарках чи катамаранах, та новачка. Якщо всі учасники йдуть у подорож вперше, капітаном судна призначається найсильніший турист. Капітан відповідає за судно, йому підпорядковуються інші члени екіпажу. Як правило, капітаном призначають туриста, який вже має досвід водної подорожі у якості заступника капітана. Особливо велика відповідальність лягає на капітанів 8–10 місних катамаранів, де саме від них залежить ефективність роботи усієї команди.

Ремонтний майстер групи, крім набору для пішого походу, повинен мати: набір цвяхів та шурупів різної величини, 2–3 викрутки, плоскогубці, ізоляційну стрічку, запасне весло, дюралеві кутки та планки з просвердленими отворами, напилок, шкурку, гумовий клей, тонку гуму для латок, соски, запасні насоси, запасні балони, ножиці та інші інструменти.

Спорядження та одяг туриста-водника можуть бути більш різноманітним, ніж у пішому поході. Водник може взяти надувний матрац, палатку для продуктів, ватну куртку, гумові чоботи замість туристичних черевиків, кеди або тапочки. Для греблі можуть знадобитись легкі або старі рукавички. Незамінна поліетиленова плівка, що захищає від вологи як самих туристів, так і речі, нею закривається вся байдарка, вкутуються всі речі на катамарані, навіть якщо здається, що вони знаходяться далеко від води.

Продукти та речі, що бояться води (цукор, сіль, крупи, одяг, намети, спальні мішки), слід герметично упакувати. Водонепроникні мішки можна склеїти за формою кормового або носового відсіків.

Продукти, попередньо упаковані в легкі поліетиленові пакети або матер'яні мішечки, доцільно поміщати у бортові мішки. У кормовий відсік краще укладати важчі вантажі, що не бояться води, а в носовий відсік – легші. Необхідно, щоб спущена на воду байдарка мала диферент (нахил) на корму, а обидва борти були завантажені однаково. На катамаранах всі предмети, які знаходяться на борту, необхідно герметизувати та прив'язати мотузкою. Особисті речі (рюкзаки) прив'язують до балонів, утворюючи місця для сидіння екіпажу. Аналогічно до байдарок в кормову частину поміщають важчі речі-залізні предмети, ємності з їжею, мішки, в'язки дров. В носовій частині, як правило, знаходяться, намети, запасні весла, спальні мішки. Речі на катамарані розміщують так, щоб навантаження правого і лівого балонів було однаковим.

Рух по маршруту. По рівнинних річках судно ведеться у головному потоці, на малих швидких річках пливуть від мису до мису; на прямолінійних ділянках плесів - у головному потоці, а на підходах до перешкод та при їх подоланні - поза ним.

На мілких місцях частина команди зістрибує у воду, тримаючись за краї плоту. На великих порогах вантаж знімають, всі сходять із плоту та пускають його на довгій мотузці.

Проти течії судно ведуть ближче до опуклих берегів; для проходження перешкод використовують проводку, обніс або волок. Проводять човен вздовж берега, де найменша глибина, не перетинаючи головного потоку.

Навантаження байдарки чи катамарану проводиться на мілкому місці, біля низького берега. При цьому один турист завантажує судно, а другий, стоячи на березі, подає йому речі. Починати завантаження речей на катамаран дозволяється лише тоді, коли катамаран знаходиться на мілині і не торкається балонами дна чи каміння. Завантаження катамарану на суші може привести до пошкодження балонів.

Сідають у судно, коли воно знаходиться на плаву; рятувальні засоби надуті й закріплені. Першим сідає в байдарку кормовий весляр (капітан). Стоячи поряд із байдаркою, він спирається руками на фальшборт, одночасно утримуючи весло, потім переносить ногу у кокпіт та сідає. Носовий весляр сідає у байдарку лише після того, як кормовий вже повністю готовий до відчалення від берега. Висадка проводиться так само, як і посадка, але у зворотному порядку. Висаджуватися із байдарки у воду та сідати в неї з води слід на глибині не більше 40 см. На великій глибині судно може перекинутися.

При виході на берег капітан повинен переконатися у міцному причалюванні байдарки.

На відміну від байдарки у катамаран сідають попарно спочатку носові гребці, а потім поступово туристи, які сидять за ними, і так далі. Останніми сідають капітан та помічника капітана, які на протязі всього часу утримують катамаран від руху. Якщо попарний спосіб посадки неможливий через високий берег чи велику глибину, катамаран утримують одним балоном (правим) до берега. Поки туристи з правого балону тримають катамаран, забезпечуючи його стійкість, інші по жердинах переходять на лівий балон з веслами в руках і займають свої місця. Після цього капітан і перший учасник утримують катамаран, очікуючи посадки групи правого балону, і сідають самі після них.

Темп веслування встановлює передній весляр (веслярі на катамарані), а керує байдаркою капітан (та його помічник). Руки при веслуванні повинні бути сухими, інакше мозолі на долонях неминучі. Найкраще одягати рукавички. Під час руху членам екіпажу не можна вставати, при швидкій течії різко гальмувати, підходити впритул до іншої байдарки.

Байдарки повинні рухатись так, щоб капітан кожної з них міг бачити та чути керівника походу, якого він у випадку вимушеної зупинки попереджує про це.

На спокійній воді байдарки можуть йти «зграйкою», в межах видимості, зближаючись не більше, ніж на один-два корпуси. Таке шикування не перешкоджає веслуванню, забезпечує безпечний рух та чітке управління групою.

На мілкому місці (дрібні брижі, безладна хвиля) треба бути уважним: дно може виявитися покритим дрібним гострим камінням, небезпечним для оболонки байдарки. Керівник дає команду: «Вишикуватися у кільватерну колону!» Судна вишикуються в одну лінію з дистанцією в один-два корпуси, попереду керівник, інші йдуть по його «сліду». Потрапляючи на мілину капітан катамарану дає команду і учасники сходять з катамарану, розвантажуючи його. При потребі можна його пронести кілька метрів або транспортувати за допомогою мотузки. Повернувшись у глибокий потік, учасники знову сідають на катамаран.

На крутому повороті річки вода, ударяючись в стрімкий берег, створює вирви та наніс піску біля протилежного берега. Якщо ж за одним поворотом йде інший, але в протилежний бік, утворюється перекат. Проміжок між двома мілинами – єдиний прохід для суден, так зване «корито». Найбільш мілке місце «корита» – гребінь перекату, за яким, як правило, починається глибина. Лінію руху на перекаті керівник вибирає по темнішому кольору води (найглибше місце) між мілинами.

При розділі річки на декілька рукавів утворюються невеликі острівки. Йти рекомендується по найбільш багатоводному рукаву, з сильною течією, точно по сліду тих, що йдуть попереду, уважно вдивляючись у воду та обходячи можливе каміння. Відставання у водній подорожі, як і у пішій, неприпустиме. Замикаючим у

колоні повинен бути заступник керівника групи. В його байдарці знаходиться і ремонтний набір.

Поромну переправу треба проходити під тросом біля найвищого берега. Ні в якому разі не можна хапатися за трос, тому що течія почне розвертати байдарку чи катамаран і може їх перекинути.

Понтонні мости. Не доходячи до мосту, причалюють до берега, керівник оглядає міст, вибирає місце проходу та залишає там сигнальника. На судна сідають тільки капітани та їх заступники, інші веслярі обходять міст пішки. Вони відходять на байдарках до 100 м від мосту та на швидкості відправляють судно в прохід. Рухаючись між понтонами, весляр кладе весла вздовж борту, пригинається, а судно йде за течією. За мостом знову причалюють до берега, саджають інших веслярів та рухаються далі.

Байдарники повинні пам’ятати, що для управління судном потрібна швидкість. Тому перед перешкодою треба сильно гребти, щоб байдарка йшла швидше та краще піддавалась управлінню. Особливо це треба враховувати при проходженні порогів, які, перш, ніж їх подолати, уважно оглядають з берега. Судовий хід йде там, де струмені води сходяться, утворюючи правильний трикутник, звернений вершиною вниз. Через дуже складні пороги судна проводять страхувальною мотузкою з берега.

Проходячи під мостом на палях, треба попередньо оглянути його, інакше можна наскочити на старі палі та проколоти оболонку байдарки. На судноплавних річках під мостом проходять у визначеному ромбом або квадратом місці.

Турист-водник повинен вміти читати умовні позначки, встановлені на річках, та орієнтуватись у судноплавній обстановці, знати елементарні правила плавання по внутрішніх водних шляхах. Повинен він також знати, що не можна близько підходити до пароплавів, барж, інших транспортних засобів, що рухаються; взагалі на судноплавних річках треба йти ближче до берега, не захаращуючи головний фарватер ріки. Перший, хто помітив судно, що наближається, повинен негайно повідомити про це керівника та повернута байдарку перпендикулярно до хвилі. Велику небезпеку для байдарок представляють моторні човни, яких дуже багато у міській смузі та біля великих населених пунктів.

У водному поході, як і у пішому, зупинятись на нічліг треба заздалегідь, щоб до темряви встигнути розбити табір та приготувати вечерю.

При зупинці на нічліг судна розвантажують, виносять на берег та перевертають декою вниз (балонами нагору у катамаранів), щоб роса та дощі не намочили її та внутрішню частину судна. Під час днювань та при пізньому виході байдарки ставлять декою вверх, щоб вона просохла та не розклеїлась оболонка. Під час привалу залишати байдарки та катамарани без нагляду не можна.

11.6. Орієнтування у водній подорожі

Орієнтування у водній подорожі залежить від маршруту подорожі по річках, озеру, водосховищу, морю.

Під час водної подорожі, щоб визначити основне річище, треба пильно стежити за берегами, швидкістю течії та основним водним потоком, який з найбільшою швидкістю рухається по лінії найбільших глибин – стрижню. При русі вниз по течії доцільно триматися стрижня, а якщо група рухається на суднах проти течії, то шлях визначають по мілководдях, в стороні від стрижня.

Для визначення своєї точки знаходження та пройденої відстані, постійно звіряють по карті місцезнаходження (бажано, щоб вона була великого масштабу).

Якщо берегові орієнтири спостерігати неможливо, то необхідно періодично виходити на берег для орієнтування.

Засоби особистої безпеки коленого учасника. Це рятувальний жилет або рятувальний пояс пробковий або з пінопласту. Якщо подорож здійснюють по гірській річці з кам’янистим річищем і скельовими берегами, то необхідна каска-шолом (мотоциклетного типу), що захищає голову від ударів об камені.

Дотримання найсуворішої дисципліни на воді необхідно всіма без винятку учасниками. Профілактичний огляд стану плавзасобів та ремонтного спорядження проводиться щоденно.

Вимоги до організації гірських походів

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепади, обвали льоду, селеві потоки, водяні перешкоди завжди підстерігають туристів у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця у розрідженому повітрі також ускладнюють подорож. (Дехтяр В.Д., 2003)

Підготовка до подорожі. При виборі одягу турист повинен зважати на те, що у горах погода часто різко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та брюки, пошиті з міцної тканини або спеціальні комбінезони; брезентові рукавиці, які одягаються на шерстяні; гірські черевики. Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від засліплюючого гірського сонця, а маски з марлі – для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі по сніжнольодових ділянках.

У всі походи беруть капронові мотузки довжиною 30, 40 або 60 м, діаметром 10–12 мм, по одній мотузці на 3–4 людини.

Вибір шляху та режим руху. При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю стежок, що проклали туристи або місцеві жителі. Ці тропи є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними.

Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно, як правило, організовувати попередню розвідку.

Безпечнішим є вибір шляху через перевал по схилу південної експозиції або по місцевості з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту по лісисто-трав'янистих схилах потрібно мати альпеншток для самостраховки, а при русі по великому осипу перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості.

Розпорядок дня гірської подорожі звичайно зміщується на 1–4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відігріло його, рух більш безпечний. Другий фактор – під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

Режим руху на затяжних підйомах змінюється за рахунок більш частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20–25 хвилин підйому повинен відбуватися 10-хвилинний привал. На крутих ділянках 1–2-хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10–15 хвилин підйому. Темп руху у горах у багатьох випадках залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху – прискорений.

Порядок руху-суворо у колоні по одному. При пересуванні по крутих камнепадних схилах та осипах не можна припускати, щоб одні туристи знаходились під іншими: це загрожує скиданням каміння зверху.

Найпростіші в проходженні по скельних схилах – кулуари, але вони небезпечні можливими каменепадами. Варто уникати спусків по особливо крутих і довгих кулуарах. Забороняється робити спуск під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший ніж підйом, тому що схил цілком не проглядається, тому перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійну страховку. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, із крутих – обличчям до схилу. На складних спусках і підйомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страховочні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

Страховка і допомога - одне з найважливіших правил гірських туристів.

Контрольні питання

1. Головна мета, основні завдання туристичних змагань.
2. Види змагань з туризму.
3. Програмно-нормативне забезпечення.
4. Оргкомітет.

5. Суддівська колегія.

6. Методика суддівства окремих видів змагань та конкурсів.

7. Матеріально-технічне, методичне забезпечення змагань з туризму.

8. Забезпечення безпеки проведення змагань з туризму. Звітна документація.

9. Яке спорядження необхідне для водної подорожі?

10. Вибір та підготовка човна до подорожі.

11. Завантаження човнів і маневрування.

12. Як правильно будують пліт, його експлуатація та заходи безпеки?

13. Випадки, які трапляються під час руху човном (аварії), та їх ліквідація. Безпека.

14. Підготовка велосипеда та спорядження до подорожі.

15. Організація руху велосипедом та техніка безпеки.

16. Назвати спорядження необхідне для лижної подорожі, та як організовують харчування.

17. Техніка і тактика руху на лижах та організація вимушеної ночівлі.

18. Що входить до спорядження туриста-гірника?

19. Рух сніговим схилом.

Тести: [16, 33, 34].

Список використаних джерел: [22, 23, 24, 36, 37].

РОЗДІЛ XII
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ. РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ І ДОПОМОГА В ТУРИСТСЬКИХ МАНДРІВКАХ

12.1. Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки. Охорона здоров'я в туристичному поході

Вирішення оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов'язано з дотриманням правильного режиму дня, заходами по загартовуванню організму, а також оволодінням та застосуванням знань та вмінь попередження захворювань. У процесі туристичного циклу туристи опановують методи профілактики захворювань, засоби самоконтролю стану організму, прийоми надання першої медичної допомоги тощо.

Режим походу повинен задовольняти загальногігієнічні вимоги та забезпечити раціональне чергування праці і відпочинку. Планування та подолання маршруту походу здійснюється таким чином, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму.

Дуже важливим в поході є вміле застосування природних оздоровчих факторів: свіжого повітря, сонця і води, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню стійкості організму до простудних захворювань.

Спортивні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Усі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік. Вони повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. У тому випадку, якщо в туриста є навіть незначні хронічні захворювання, то вони у природних умовах у сполученні з фізичною перенапругою можуть привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи.

Крім медичного контролю, важливу роль грає самоконтроль туриста. Він полягає в щоденному спостереженні за станом свого організму з обов'язковим записом результатів у щоденник самоконтролю і періодичному аналізі цих записів. Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, спортсмен сам може аналізувати методику зміни навантаження і відповідну реакцію організму.

Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрій, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних відчуттів, сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємостосунки з іншими учасниками походу. Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, котрі мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та дихання, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, працездатність, а також результати функціональних проб і спортивні результати.

Працездатність можна визначати різними методами. Один з порівняно нескладних методів – визначення ступеня втоми організму за індексом Руф'є. Для цього вимірюється пульс у стані спокою, бажано в положенні лежачи, протягом 15 с. У наступні 45 с виконується 30 присідань і відразу ж знову вимірюється пульс протягом 15 с. Повторний вимір пульсу проводиться через 45 с. Ступінь втоми визначається за формулою:

$$\mathrm{Ri} = \frac{4(\mathrm{P1}+\mathrm{P2}+\mathrm{P3})-200}{10},$$

де: P1 – частота серцевих скорочень у спокої; P2 – частота серцеві скорочення після присідань; Рз – частота серцевих скорочень через 45 с після присідань.

Працездатність організму вважається відмінною, якщо результат, підрахований за цією формулою, складає від 0 до 5. Результат від 5 до 8 буде у випадку гарної працездатності організму. Якщо результат від 8 до 12, то працездатність задовільна.

У цьому випадку бажано частково розвантажити даного учасника. При результаті більше 12 працездатність вважається незадовільною. Необхідний відпочинок, тобто проводиться днювання або напівднювання.

Деякі з зазначених показників визначаються один-два рази в день, інші (ЧСС, самопочуття) – значно частіше в процесі фізичного навантаження і відпочинку. Щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або ведеться окремо від нього.

Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (санітара). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Туди входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. її зміст залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року тощо).

Небезпеки, можливі в походах, можна звести до двох груп: небезпеки, пов'язані з явищами об'єктивного характеру, і небезпеки, пов'язані з неправильними діями туристів. До першої групи відносяться особливості рельєфу місцевості (підйоми, спуски різної крутості і характер грунту) та кліматичні умови (вітер, температура і вологість повітря, опади). У другу групу об'єднується величезне різноманіття питань пов'язаних з фізичною, технічною, тактичною підготовкою туристів; правильністю добору спорядження, взуття й одягу; з дисципліною в групі, досвідом учасників і керівників; а також психологічним кліматом, станом здоров'я і працездатністю кожного туриста.

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. Травма – це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті і закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми – біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час сильних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності.

Встановлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки і розтягання зв'язково-суглобного апарату.

Ознаки ***потертості:*** хворобливе почервоніння шкіри, утворення пузирів (водянка), наповнених прозорою рідиною. Водянкові пузирі з'являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню і тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше водянки з'являються на вологій ніжній шкірі ніг. Факторами, що сприяють появі потертості є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у водянку, що викликає запалення. Водянка діаметром один сантиметр і більше обробляється в такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтової зелені швейною голкою з ниткою "прошивається" водянковий пузир, видавлюється вся рідина і заклеюється широким лейкопластиром, причому так, щоб сама водянка знаходилася цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо водянка вже лопнула, то під пластир підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп полягає в уважному й акуратному припасуванні взуття. У похід варто надягати ношене, звичне взуття, ретельно розправляти складки шкарпеток. Місця, де починають утворюватися потертості, треба заклеїти лейкопластирем. Потертості пальців ніг нерідко виникають при спуску з гори. Для попередження потертості в цьому випадку інструктора навчали правильній техніці руху, тобто стопу ставити треба не прямо, а під кутом 70–80 щодо лінії стоку води.

Пересуваючись по різному рельєфі, по невпорядкованих стежках і без стежок виникає небезпека отримання саден. ***Садно*** – поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покрилося скоринкою, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфі часто приводить до таких травм, як ***забої.*** Забиті місця – це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності. Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць служить синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини, крові, що вилилася з ушкодженої судини), що з'являються в перші хвилини чи години після травми. При забитих місцях м'язів, окістя синці виявляються пізніше (на 2–3 доби), іноді в стороні від забитого місця. Кров, що вилилася, під дією сили ваги виходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиті місця окістя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив.

При забитих місцях суглобів розриваються судини в навколишніх м'яких тканинах, що веде до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. При цьому контури суглоба можуть згладжуватися, з'явиться різка хворобливість при рухах у суглобі. У туристів іноді спостерігаються ушкодження зв'язково-суглобного апарату, особливо гомілизвостопного і колінного суглобів.

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок наступна: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною

водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати протягом першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу троксевазин і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника.

12.2. Надання допомоги при опіках

При недбалому проведенні бівачних робіт можливе отримання опіків.

Опіки – ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших факторів. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік першого ступеня характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, почуттям болю і печіння. Потерпілим рекомендовано потримати обпалену ділянку в холодній воді протягом 5–7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішкірної температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин та в ряді випадків, запобігає розвитку більш глибокого опіку. Потім обпалена ділянка покривається пантенолом і накладається стерильна пов'язка.

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи, та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають *саднами* (легкі поверхневі ушкодження) або *ранами*, їх ознаками є болі або кровотеча.

Перша допомога – обробка ран 5–10 % розчином йоду або 2 % розчином діамантової зелені, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або «фонтаном», зупинка кровотечі проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута.

При *капілярній* або *венозній кровотечі,* коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

Накладання пов'язки. Область рани звільняється від одягу, шкіра навкруги рани обтирається спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазується йодом. На рану накладається стерильний бинт (марля) або серветка, складені в декілька шарів. У випадку відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. В польових умовах наявний підручний матеріал можна продезинфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником тощо.

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити змоги знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції.

Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити у найближчий медичний пункт.

Забоями називаються пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покрову тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні.

Ознаки – біль різної інтенсивності в момент забою та після забою, припухлість, утворення синця, при розриві кровоносних судин утворення скупчень крові (гематоми), утруднення та болючість рухів забитої частини тіла; при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок.

До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах.

Перша допомога. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи.

У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болів ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на область забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

12.3. Надання допомоги при розтягненні зв'язок

Розтягнення та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі.

Ознаки – різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу.

Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти тугу пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають ***вивихами.***

Ознаки – різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи.

Перша допомога. Охолодження області ушкодженого суглобу, фіксування кінцівки, негайна відправка до медпункту. Не слід пробувати вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Вправити вивих може тільки лікар. Бажано це зробити у перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, *перелом вважається закритим,* при порушенні цілісності шкіри – *відкритому переломі* – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому.

Ознаки – різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми.

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку І припиненням дії «м'язового насосу» виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким збліднення обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається ***гравітаційним шоком.*** Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс – різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний з порушенням регуляції венозного тонусу, з погіршенням притоку венозної крові до серця через застій крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

Непритомний стан виникає як наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку.

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались трохи вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані і фізично розвинені. Будь-який похід зв'язаний з великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака). Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3–5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму по забезпеченню високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Для оцінки здатності особи витримувати великі навантаження кожному туристу ставиться в обов'язок вимірювати частоту серцевих скорочень щодня ранком, перед виходом на маршрут, на першій хвилині чергового привалу і перед початком наступного руху. Другий вимір дозволяє судити про інтенсивність навантаження (тривалість переходу і темп руху з урахуванням характеру місцевості), а різниця першого і третього характеризує ступінь відновлення організму туриста після відпочинку. Аналіз отриманих даних у поєднанні з індивідуальними спостереженнями, дозволяє перерозподіляти вагу рюкзака і точніше вирішувати питання про тривалість руху, привалів і відпочинку.

12.4. Надання допомоги у разі запаморочення

Гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок – наслідок нестачі в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну в результаті тривалої, напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, подолання наддовгої дистанції в плаванні, велоспорті тощо). Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – слабкість, блідість шкіряних покровів, нездужання, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс слабкого наповнення, розширені зіниці, відчуття гострого голоду, іноді сплутаність свідомості, неузгоджені дії, в тяжких випадках – холодний піт, відсутність зіничного, сухожильних та черевного рефлексів, різке падіння кров'яного тиску, судоми.

Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед майбутньою тривалою м'язовою роботою (за 10–15 хвилин до старту та на дистанції) приймати цукор, спеціальні харчові суміші. У випадку появи перелічених вище ознак корисно негайно випити 100–200 г цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад). При втраті свідомості необхідна медична допомога (введення в організм глюкози, адреналіну, серцевих препаратів).

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при ***гострому фізичному перенапруженні,*** коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для себе за тривалістю та інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів). Усі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування.

При заняттях спортом та туризмом трапляється також така негативна реакція організму, як гострий міозит. При ***гострому міозиті*** початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з непідготовленістю м'язів до інтенсивних навантажень, «засміченням» м'язів продуктами незавершеного обміну речовин. В результаті цього

виникає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну (до м'язових болів додається почуття розбитості, підвищується температура тіла).

При появі м'язових болів треба знизити інтенсивність та об'єм фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ. Особливо корисний масаж.

Сонячний удар – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури оточуючого середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, головний біль, слабкість, біль у ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, втрата свідомості.

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь, знімають одежу та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та область серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця.

Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи.

При укусі змії *(та інших отруйних комах)* намагаються видушити отруту разом з кров'ю, а вище місця укусу накладають джгут не більше ніж на 1,5–2 год. Місце укусу змочують дуже міцним розчином марганцевокислого калію. Після такої профілактики потерпілого направляють до медпункту, де йому вводять захисну сироватку.

Допомога потопаючому. Для того, щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього приступають до штучного дихання. Коли воно відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави.

Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи.

Переохолодження, пиття холодної води при розігрітому організмі, вологий одяг та взуття можуть викликати запалення системи дихання.

При цьому з'являються недуга, нежить, підвищення температури тіла. Для лікування хворого необхідно організувати днювання, або хоч би зменшення фізичного навантаження. Важливе загальне зігрівання тіла, гарячі напої, полоскання горла. З ліків найбільш ефективним є норсульфазол та його замінники. Перед сном хворому необхідно прийняти ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). Якщо температура не зменшується, бажано прийняти антибіотики: тетрациклін, еритроміцин тощо, по 1–2 таблетки 4–6 разів на добу. Тривалість прийому цих ліків повинна бути 3–5 днів, навіть коли спостерігається деяке покращення стану хворого.

До захворювань травної системи, які трапляються у походах, відносять ***гастрити, коліти, отруєння.*** Лікування передбачає дотримання режиму харчування, виключення з харчування кислих продуктів, смаженої їжі, спецій. При болях у животі приймають бесалол (одна таблетка 2–3 рази в день). При розладі шлунку приймають бесалол, левоміцетин, ентеросептол. Для профілактики отруєння приймають активоване вугілля (одна таблетка на 10 кілограмів ваги людини).

Серед захворювань серцево-судинної системи у походах найчастіше зустрічається ***гостра судинна та гостра серцева недостатність.*** Гостра судинна недостатність, як правило, проявляється у вигляді непритомності. Причинами непритомності може бути висока чуттєвість до болю; перевтома, тепловий та сонячний удар; емоційний прояв при вигляді крові. Постраждалого необхідно покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60°–90°. Дати вдихнути нашатирного спирту, дати випити таблетку кофеїну.

Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих з пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при

надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається приступи утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: таблетку нітрогліцерину під язик, накладання джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку.

Прийоми накладання бинтової пов'язки. Бинт береться в праву руку. Бинтування проводиться зліва направо. Пов'язка накладається вільним ходом бинта, без натягування! Починають бинтувати з закріпляючих двох колових ходів бинта. На кінці бинт розривається надвоє і зав'язується.

Існує кілька видів пов'язок. Найпоширенішою є колова, яка накладається на кінцівки, голову, груди і живіт. Коловими ходами закривається рана. При спіральній пов'язці бинтування починається також із закріпляючих двох колових ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центра.

Хрестоподібна пов'язка накладається на суглоби. Починається бинтування з двох колових закріпляючих ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8.

Пращоподібна пов'язка накладається на рани обличчя. Робиться вона із відрізка бинта довжиною 90 см, кінці якого розрізані на дві рівні стрічки. В центрі залишається отвір (10–15 см).

Під час походу буває, що турист, який постраждав, не може самостійно рухатися. Тому потрібно знати основні засоби транспортування. Носії повинні йти в ногу, щоб уникнути розкачування носилок. Для збереження горизонтального положення носилок при спусках передній кладе носилки на плечі, а при підйомі – задній. Для обладнання носилок можна використати дві міцні палки, ковдру, пальто. На невеликі відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках.

12.5. Страхування і самострахування в поході. Рятувальні роботи і допомога в мандрівках

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека.

Безпека забезпечується високою фізичною, технічною і тактичною підготовкою.

Проведений аналіз нещасних випадків у пішохідних походах показує, що біля половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм – з непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (камінепади, лавини, різке похолодання).

Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові заряди, завірюха та інші метеорологічні явища в поєднанні з складними умовами рельєфу місцевості й при наявності нескладних природних перешкод у нормальних умовах можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди і викликати часом непоправні наслідки.

Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому проходить зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень.

Страхування і самострахування – це комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Прийоми страхування повинні бути відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно – психологічні. Першим частіше за все йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування в штучних. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви.

Прийоми страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп.

Самострахування: в русі, при підготовці до руху, при забезпеченні страхування людини, що рухається.

Страхування: одночасне, поперемінне, групове.

Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях.

Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може привести до травми рук страхувальника.

Самострахування в русі є обов'язковим при відсутності верхнього страхування. Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбрід, льодоруба при русі по сніговому чи льодовому схилі, альпенштока при русі по траві.

При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи круто нахилених перилах самострахування відбувається схоплюючим вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цієї цілі використовувався переважно вузол «прусік». Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках, бувають випадки його обплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в даний час для самострахування використовують вузли «австрійський» та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до схоплюючого вузла. Для запобігання ковзання вузла при русі ні в якому разі не можна затискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по круто нахилених перилах схоплюючий вузол повинен знаходитися вище грудей. По вертикальних та крутонахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв'язці через 5-Ю хвилин може наступити удушшя. При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби типу: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

Самострахування при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзаючого карабіну на перилах.

Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні – це достатньо прості, проте обов'язкові на небезпечній ділянці дії, що забезпечують безпеку учаснику походу. Ці дії полягають в прикріпленні туриста до надійної точки самострахування мотузкою, з'єднаною із страхувальною системою. Точками самострахування можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий в сніг кригоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо). Довжина самострахуючої мотузки повинна дозволяти учаснику виконувати необхідні дії, і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самострахування розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується. Те, що цей прийом здається дуже простим, і сумніви про доцільність та необхідність застосування даного прийому призвели до того, що в горах за останніх 10 років загинуло 46 страхуючих.

Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв'язки по льодовику, некрутах схилах. Як правило, учасники ідуть один за одним на відстані 6–10 м. Другий – несе в руці 1–2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розщілину, чи пом'якшити ривок при падінні першого.

При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи по затриманню.

Поперемінне страхування – основний вид страхування на потенційно небезпечних ділянках.

Страховка поділяється на нижню та верхню.

Нижня страховка – це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори.

Страховка називається верхньою, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче грудей. При цьому сам страхуючий може знаходитися внизу, але страхувальна мотузка проходить через карабін чи, на змаганнях, блок, вище грудей спортсмена. В більшості випадків верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою.

Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скелясті виступи. При їх відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2–3 гаки.

При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть.

Безпека в туристичних походах

Безаварійність – найважливіша вимога до всіх туристичних походів. Навіть найпростіший вихід за місто малодосвідчених туристів може бути пов'язаний з елементами небезпеки.

Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримувати в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки.

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками. Багатьом відома думка досвідчених туристів, що безпека залежить не стільки від складності маршруту, скільки від підготовленості й дисциплінованості учасників походу.

Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружної взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги.

Якщо серед учасників походу є школярі віком від 6 до 14 років, слід обирати маршрути за довжиною і складністю, враховуючи вік і підготовленість юних туристів. Недостатнє фізичне навантаження для дорослих можна компенсувати фізичними вправами та іграми під час великий привалів.

До небажаних наслідків у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купань і навчання плавання, самовільне спускання на лижах з гір, неправильна поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні

умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо.

Згадане вище трапляється через недосвідченість членів групи або керівника, який погано організував всебічну підготовку учасників походу, не ознайомився як слід з районом мандрівки, складними ділянками маршруту і не намітив способи їх подолання. Керівник групи має твердо знати правила організації і проведення самодіяльних туристичних походів і мандрівок, методичні рекомендації щодо безпечного проходження маршруту і постійно стежити за суворим дотриманням дисципліни в туристичній групі.

Вказані правила повинен вивчати не тільки керівник, а й усі учасники походу, які відповідно до них проходять всебічну підготовку і виконують вказівки керівника групи. До початку походу кожен турист повинен прослухати цикл лекцій, бесід, ознайомитися з інструкціями і ознайомити з ними школярів.

Протягом усього походу слід суворо дотримувати санітарно-гігієнічних правил.

З метою запобігання нещасним випадкам і захворюванням не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки.

Не слід пересуватися після дощу по камінню, осипах, стрімких схилах. Круті схили, обривисті береги річок потрібно проходити з послабленими лямками на рюкзаках і страхувальними мотузками.

Не варто планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, потрібно одягати панаму або кашкет, сонцезахисні окуляри.

Якщо на шляху групи виникла пожежа, яку загасити самотужки неможливо, туристи терміново відходять у безпечне місце і, коли це можливо, сповіщають про побачене в сільраду, протипожежну охорону або міліцію.

При переході групи по кризі замерзлої річки чи озера слід перевірити відсутність тріщин, вимоїн, повітряного простору між шарами льоду або між льодом і водою. Лід має бути не менше

10 см завтовшки. Той, хто в групі йде першим, страхується мотузкою. Не слід підходити до краю льоду ближче як за 100 см. Небезпечно переправлятися по льоду, під яким знизився рівень води або вона затопила його поверхню.

Страхування необхідне на всіх небезпечних ділянках маршруту. Керівник групи приймає рішення щодо його організації, способу здійснення і розміщення туристів.

Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатись, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай, каву. В сиру погоду, якщо є можливість, треба просушити одяг, взуття, спальні мішки, рукавички, шкарпетки, намети.

Щоб їжа не стала причиною отруєння, дотримуйтесь таких правил: молоко обов'язково кип'ятіть, не вживайте варені ковбаси, продукти, які втратили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися. Питну воду, набрану у випадкових джерелах, обов'язково кип'ятіть!

Особливої турботи керівникам походів завдає купання, адже доводиться купатися в незнайомих водоймах, а це іноді пов'язано з небезпекою для життя. Тому завжди дотримуйтесь таких основних правил: перевірте місце купання – воно має бути чистим, без корчів, ям, каменів; по можливості обмежте його кілками з натягнутою на них мотузкою; навчайте дітей плаванню на мілкому місці (вода має бути до пояса). Не слід купатись, якщо у вас погане самопочуття, ви втомились або перегрілись.

12.6. Гігієна туриста

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань.

Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом.

Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

У походах туристи мають можливість використовувати сонце, повітря і воду з метою загартування організму.

Помірне перебування під сонячними променями позитивно впливає на організм, підвищуючи в ньому обмін речовин, стимулюючи кровообіг, вбиваючи мікроби на шкірі тощо. Проте сонцем потрібно вміло користуватися. Слід пам'ятати, що найефективніші ультрафіолетові промені, які переважають в спектрі сонця з 8 до 12 годин ранку. Вони сприяють утворенню загару. Загоріла шкіра стійкіша до шкірних захворювань і подразнення, на ній краще загоюються подряпини. Загоряти рекомендується поступово, починаючи від 5–10 хв, а потім добавляючи по 5 хв щоденно. В період з 12 до 15 год, коли переважають інфрачервоні (теплові) промені, слід захищати голову і тіло від опромінення. Надмірне перебування під сонцем може викликати опік, тепловий удар, розлад нервів, серцево-судинної діяльності, знизити працездатність.

У поході турист загартовується також повітрям, коли організм поступово звикає до температури повітря, його вологості. Поступово починати загартовування повітрям слід з температури +16°С.

Загартування водою відбувається засобом обтирання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20°С.

Усі види загартування мають застосовуватися поступово і систематично. Тільки тоді вони принесуть позитивний оздоровчий результат.

Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є самомасаж. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Наведемо таку їх послідовність.

Погладжування поліпшує функцію потових і сальних залоз. Цим прийомом кров і лімфа, які утримують відпрацьовані продукти

обміну, ніби вилучаються з перевтомлених м'язів. Виконується погладжування рухами долонь рук по м'язах у напрямі від периферійних ділянок. Погладжуванням починають, і закінчують самомасаж.

Розтирання здійснюється долонею з метою зміщення шкіри з м'язами в різних напрямках. Розтирають малонасичені кров'ю ділянки тіла (зовнішню сторону стегна, підошви, п'яти), а також суглоби і сухожилля.

Вижимання спорожнює судини, які заповнені венозною кров'ю. На її місце надходить артеріальна кров, насичена киснем, поживними речовинами. Вижимання зігріває м'язову тканину, збуджує нервову систему, тонізує організм.

Розминання виконується послідовним масажем і частковим відведенням глибоколежачих груп м'язів, які оточують кістки рук і ніг. Так, обхопивши м'язи поперек, затискають їх і роблять обертові рухи у бік чотирьох пальців, поступово рухаючись вперед. Рухи виконують ритмічно, але без ривків.

Самомасаж завершується струшуванням, яке застосовується для гомілкових і стегнових м'язів шляхом захвату їх кистю руки. Струшування заспокоює центральну нервову систему і розслаблює м'язи. Самомасаж триває протягом 10–15 хв.

Життєрадісність і бадьорість, добрий апетит, швидке засинання, спокійний і глибокий сон – ознаки нормального стану здоров'я людини. При перевтомі виникають апатія, сонливість, млявість. Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль. Він полягає в необхідності визначення індивідуального фізичного навантаження і темпу руху. Туристи повинні знати межі своїх фізіологічних показників.

Задишка, сильне і часте серцебиття – це ознаки недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Часте повторення приступів задишки – привід для звернення до лікаря. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищуються, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку і ввечері перед вечерею.

Слід привчати дітей (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

12.7. Перелік ліків для комплектування похідної медичної аптечки

Таблиця 12.1 – Перелік ліків для комплектування похідної медичної аптечки

№	Медикаменти	Кількість	Застосування, дозування. Механізм дії
1	2	3	4
Серцево-судинні засоби			
1.	Валідол	20 табл.	Здійснює заспокійливий вплив на центральну нервову систему. Має судинорозширюючу дію. Застосовується при болях в серці (стенокардії), неврозах, істеріях. 1 табл. під язик
2.	Нітрогліцерин	30 табл.	Застосовується при сильних болях в серці, які не проходять після прийому валідолу. 1 табл. під язик
3.	Валокордин або корвалол	30 мл	Використовується при швидшому серцебитті (тахікардії), підвищеній дратівливості, безсонні, неврозах, болях у серці
4.	Кофеїн	20 табл.	Збуджує дихальний і судинорухoвий центри, посилює роботу серцевого м'яза. Призначається при шоку, слабкості серцевої діяльності, при отруєннях, при спазмах судин головного мозку. 1 табл. за прийом
Засоби при шлунково-кишкових захворюваннях			
5.	Левоміцетин	20 табл.	Використовується при дизентерії, харчових отруєннях. По 1 табл. 3–6 раз в день під час або після їжі
6.	Бесалол	20 табл.	Застосовується при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, який супроводжується болями, спазмами. По 1 табл. 2 рази на день
7.	Пурген	20 табл.	При запорі по 1 табл. 2–3 рази на день
8.	Імодіум	10 табл.	Призначається при харчових отруєннях, поносах. Дуже сильний засіб. 1 табл. за прийом
9.	Активоване вугілля	20 табл.	Застосовується при поносі, харчових отруєннях. По 1–2 табл.
10.	Бісептол	20 табл.	Протиінфекційний засіб. Приймається по 1 табл. 2 рази на день
11.	Мезим	20 табл.	Призначається при гастритах, харчових розладах. 2–3 табл. перед їжею

Продовження таблиці 12.1

1	2	3	4
Пропизапальні засоби			
12.	Еритроміцин	50 табл.	При пневмонії, бронхіті, ангіні, холециститі, при пораненій інфекції, а також при інших запальних захворюваннях. По 1 табл. 4 рази на день під час їжі
13.	Тетрациклін	20 табл.	
Обезболюючі і жарознижуючі засоби			
14.	Аспірин (ацетилсаліцилова кислота)	30 табл.	Болезаспокійливий, протизапальний, жарознижуючий, протиревматичний засіб. По 1 табл. з рази на день після їжі
15.	Анальгін	30 табл.	Застосовується при головкому болі, невралгії, артритах, болях в суглобах), міозиті, радикуліті. По 1 табл. 2–3 рази на день
16.	Димедрол	20 табл.	При алергії, високій температурі (більше 38 °С) разом з аспірином і анальгіном. По 1 табл. 2 рази в день після їжі
17.	Но-шпа	20 табл.	Застосовується при приступах жовчо- та сечокам'яній хворобах. По 1–2 табл. 2–3 рази в день
Інші засоби			
18.	Нашатирний спирт	10 ампул	При вдиханні здійснює збуджуючу дію на дихальний центр. Застосовується для збудження дихання при втраті свідомості, шоку тощо. Піднести до носа шматок марлі чи вати, змоченої в спирті
19.	Двовуглекисла сода	100 г	Для промивання шлунка (1 столова ложка на 1 л теплої води), для полоскання горла – 1 чайна ложка на 200 г теплої вод
20.	Аерон	10 табл.	Для профілактики та лікування гірської хвороби. При ознаках хвороби (головокружіння, нудота, головний біль) – по 1–2 табл., краще запивати чаєм
21.	Триоксазин	10 табл.	Заспокійливий засіб. Зменшує напруженість та відчуття страху. По 1 табл. 2 рази на день
22.	Вітамін С з глюкозою	120 шт.	Необхідний для швидкого відновлення енергетичних затрат. По 1–2 табл. 3 рази на день

Продовження таблиці 12.1

1	2	3	4
23.	Полівітаміни в драже	120 шг.	Для покращення обмінних процесів і загального стану при значних фізичних навантаженнях. По 1–2 драже 4 рази на день
24.	Термометр медичний	1 шт.	
25.	Піпетка	1 шт.	
26.	«Раптор», «Тайга» та ін.	4-5 шт.	Засоби, що відлякують комарів, мошок, кліщів
27.	Дитячий крем	1 тюб.	Для змащування потертостей та прілостей
28.	Сонцезахисний крем для лиця	1тюб.	Для змазування тонким шаром шкіри лиця, попередження сонячних опіків
29.	Мозольний пластир	3 шт.	
Перев'язувальний матеріал			
30.	Бинти стерильні	1 шт.	Для перев'язок при пораненнях
31.	Вата медична	200 г	
32.	Пластир бактерицидний	3-4 шт.	
Дезінфікуючі засоби			
33.	Настойка йоду 3–5% (в ампулах)	50 мл	Для обробки країв ран, полоскання ротової порожнини при ангіні (3–4 каплі йоду на 100 мл теплої води)
34.	Розчин зеленки	20 мл	Для обробки країв ран
35.	Спирт винний 96°	300 мл	Для оброки країв ран, компресів
36.	Марганцевокислий калій в порошку	10г	Блідо-рожевий розчин для полоскання слизової рота та промивання шлунка, рожевий – для промивання гнійних ран, темно-вишневий – для обробки країв ран, забоїв
37.	Пантенол	3 шт.	Володіє протизапальною, кровоспинною, антимікробною дією. Ним збризкують пошкоджену поверхню. Препарат випускають в аерозольній упаковці

Контрольні питання

1. Назвати травми, які турист може отримати під час подорожі.
2. Яка долікарська допомога надається при опіках, натиранні ніг і мозолях?
3. Долікарська допомога при ударах та розтягненні зв’язок.
4. Долікарська допомога при вивихах та переломах.
5. Яка допомога при обмороженнях, укусах бджіл, звірів і гадюк?
6. Як зупинити кровотечу?
7. Як правильно обробити рану і накласти пов’язку?
8. Яка допомога надається при обмороженні?
9. Як визначити ознаки, симптоми та причини захворювань?
10. Значення та гігієнічна підготовка туриста перед подорожжю.
11. Назвати гігієнічні вимоги під час подорожі.

Тести: [35, 36, 38].

Список використаних джерел: [4, 16, 23, 34, 36, 41].

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ

1. Встановлено, що ефективності використання аеробних вправ залежать від функціональних можливостей організму людини:

а) чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;

б) чим вони вищі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;

в) чим вони вищі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;

г) чим вони нижчі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

2. Через який термін проводиться тестування аеробної підготовленості осіб, які відвідували фітнес – тренування з ходьби та бігу:

а) через 2 тижні;

б) через 4 тижні;

в) через 6 тижнів;

г) через 8 тижнів.

3. Ходьба на лижах у повільному темпі забезпечує:

а) зняття нервової перенапруги;

б) зняття втоми, нервової перенапруги і є формою активного відпочинку;

в) активний відпочинок;

г) зняття втоми.

4. До групи спортивно – оздоровчих ігор належать:

а) волейбол, теніс, настільний теніс, кеглі;

б) волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;

в) волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;

г) волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.

5. Засобами основної гімнастики є:

а) прикладні вправи;

б) вправи загального розвитку;

в) прикладні вправи, вправи загального розвитку, прості акробатичні вправи;

г) вправи на гімнастичних приладах, прості акробатичні вправи.

6. Для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням:

а) кожен тиждень;

б) кожні 2 тижні;

в) кожні 3 тижні;

г) кожні 4 тижні.

7. Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

а) загальної та спеціальної витривалості;

б) гнучкості;

в) загальної витривалості;

г) швидкості.

8. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:

а) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;

б) показник частоти серцевих скорочень у перші 6–10 с після її завершення;

в) показник частоти серцевих скорочень упродовж першої хвилини після її завершення;

г) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6–10 с після її завершення.

9. Більшість циклічних вправ виконується просто неба, тому навантаження залежить від таких факторів:

а) рельєфу місцевості, вологості та температури повітря;

б) характеру ґрунту, атмосферного тиску;

в) рельєфу місцевості, атмосферного тиску, температури повітря;

г) рельєфу місцевості, характеру ґрунту, вологості та температури повітря, атмосферного тиску.

10. Балістичні вправи – це вправи, які виконуються з великою амплітудою та швидкістю:

а) підтягування та виси;

б) махи, згинання, розгинання;

в) піднімання тулуба з положення лежачи;

г) стройові вправи.

11. Численні дослідження вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою:

а) щорічних медичних оглядів;

б) профілактичних щеплень;

в) систематичних занять фізичними вправами;

г) щорічних відпусток.

12. Основна перевага самоконтролю полягає у тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати:

а) позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров’я;

б) наявність відхилень у стані свого здоров’я;

в) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження;

г) оздоровчу спрямованість на організм.

13. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:

а) формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;

б) засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;

в) загартовуючим впливом;

г) виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.

14. Вікова періодизація розвитку людини побудована на таких групах ознак:

а) біологічних, психологічних, соціальних;

б) біологічних, психологічних, ментальних;

в) біологічних, соціальних;

г) ментальних; психологічних.

15. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:

а) витривалості;

б) швидкого, різкого старту;

в) силових здібностей;

г) координації.

16. Особливість гімнастичних танцювальних фітнес-занять – це:

а) взаємозв’язок рухів.

б) взаємозв’язок рухів з музикою;

в) взаємозв’язок з іншими видами фізичної активності;

г) взаємозв’язок з силовими вправами.

17. Велике навантаження супроводжується:

а) відчуттям значної втоми;

б) утрудненим диханням;

в) незначними болями в м’язах;

г) відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м’язах.

18. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

а) загальної витривалості;

б) спеціальної витривалості;

в) гнучкості;

г) швидкості.

19. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

а) визначення кількості рухів (локомоцій);

б) визначення кількості кроків;

в) визначення енергетичних витрат;

г) визначення рухової активності.

20. Основна частина заняття із використанням спортивних ігор триває:

а) 15–20 хвилин;

б) 20–25 хвилин;

в) 20–30 хвилин;

г) 25–30 хвилин.

21. Під час виконання вправ стретчінгу потрібно дотримуватися такого методичного правила:

а) рухи повинні виконуватися у межах індивідуальної рухливості суглобів;

б) потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;

в) виконувати рухи з максимальною амплітудою;

г) виконувати рухи з мінімальною амплітудою.

22. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:

а) витривалості;

б) швидкого, різкого старту;

в) силових здібностей;

г) координації.

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

а) сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;

б) сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;

в) сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;

г) сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.

24. Під фізичним станом розуміють сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про:

а) фізичне здоров'я людини;

б) рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини;

в) рівень фізичної працездатності та розвитку;

г) фізичну підготовленість людини.

25. Структура оздоровчого заняття за К. Купером складається з таких фаз:

а) підготовчої, основної, заключної;

б) підготовчої, основної, заключної, силової;

в) підготовчої, основної; заключної, швидкісно-силової;

г) підготовчої та заключної.

26. Комплектування груп на оздоровчих фітнес-заняттях спортивними іграми проводиться з урахуванням таких чинників:

а) рівень фізичного стану;

б) рівень якості життя;

в) рівень фізичного розвитку;

г) рівень фізичного стану або медичної групи тих, хто займається.

27. Здоровий спосіб життя – це:

а) діяльність, яка стосується досягнень у фізичній підготовленості;

б) звички, які стосуються досягнень у фізичній підготовленості;

в) діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження розвитку різних захворювань;

г) діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево-судинної системи.

28. Основними складовими здорового способу життя та фізичної підготовленості є:

а) регулярна м’язова діяльність, правильне харчування, подолання стресу, утримання від шкідливих звичок, регулярне тестування для аналізу стану здоров’я, регулярний сон;

б) регулярна м’язова діяльність, правильне харчування, утримання від шкідливих звичок, подолання стресу, регулярний сон, регулярне тестування для аналізу стану здоров’я та фізичної підготовленості;

в) регулярна м’язова діяльність, подолання стресу, правильне харчування, регулярне тестування стану здоров’я, регулярний сон;

г) регулярна м’язова діяльність, регулярне тестування для аналізу здоров’я та фізичної підготовленості, утримання від шкідливих звичок.

29. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною:

а) осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;

б) осіб з надлишковою масою тіла;

в) осіб похилого віку;

г) осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.

30. Основне завдання первинного контролю – це:

а) збереження здоров'я людини;

б) зміцнення здоров'я людини;

в) визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами;

г) підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

31. Частота (кількість) оздоровчо-тренувальних занять на тиждень пов'язано з:

а) з рівнем фізичного стану;

б) з рівнем фізичного розвитку;

в) з показником частоти серцевих скорочень;

г) з максимальною потребою кисню.

32. Під час підготовчої частини оздоровчого заняття бігом, за К. Купером виконується:

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

б) «заминка»: основні вправи зі зниженою інтенсивністю;

в) аеробна частина, яка включає біг оптимальної тривалості та інтенсивності;

г) силова частина, яка включає декілька вправ загального розвитку силового характеру.

33. Метою викладання дисципліни «Оздоровчий фітнес» є:

а) сприяння підвищенню рівня функціональної підготовленості;

б) сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців;

в) сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців;

г) сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.

34. Гіподинамія – це:

а) нестача рухової активності;

б) хронічний брак рухової активності;

в) передозування рухової активності;

г) брак рухової активності.

35. Рухова активність – це:

а) рухи всього тіла, які викликані працею скелетних м’язів;

б) рухи більшої частини тіла, які викликані працею скелетних м’язів;

в) рухи всього тіла або більшої його частини, викликані працею скелетних м’язів та призводять до витрачання енергії;

г) рухи всього тіла, які призводять до витрачання енергії.

36. Основним завданням оздоровчого фітнесу є:

а) зменшення ризику травматизму;

б) зміна способу життя людини;

в) запобігання передчасної смерті за допомогою профілактичних заходів;

г) зменшення ризику порушень здоров’я.

37. Основними складовими здорового способу життя та фізичної підготовленості є:

а) регулярна м’язова діяльність, правильне харчування, подолання стресу, утримання від шкідливих звичок, регулярне тестування для аналізу стану здоров’я, регулярний сон;

б) регулярна м’язова діяльність, правильне харчування, утримання від шкідливих звичок, подолання стресу, регулярний сон, регулярне тестування для аналізу стану здоров’я та фізичної підготовленості;

в) регулярна м’язова діяльність, подолання стресу, правильне харчування, регулярне тестування стану здоров’я, регулярний сон;

г) регулярна м’язова діяльність, регулярне тестування для аналізу здоров’я та фізичної підготовленості, утримання від шкідливих звичок.

38. Тренування – це:

а) вправи, які виконуються регулярно упродовж певного періоду;

б) комплекс вправ, який виконується час від часу;

в) вправи, які виконуються регулярно;

г) вправи, які виконуються нерегулярно.

39. Загальний фітнес – це:

а) прагнення до оптимальної якості життя;

б) прагнення до оптимальної якості життя, який поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти;

в) прагнення до оптимальної якості життя без захворювань;

г) прагнення до оптимальної якості життя під час активної трудової діяльності.

40. Оздоровчий фітнес вирішує такі завдання:

а) оздоровлення, збереження здоров'я, реабілітація організму;

б) оздоровлення та профілактика захворювань;

в) збереження здоров'я;

г) реабілітація організму.

41. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

а) загальної витривалості;

б) спеціальної витривалості;

в) гнучкості;

г) швидкості.

42. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

а) визначення кількості рухів (локомоцій);

б) визначення кількості кроків;

в) визначення енергетичних витрат;

г) визначення рухової активності.

43. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи:

а) низьким рівнем фізичного стану;

б) середнім рівнем фізичного стану;

в) високим рівнем фізичного стану.

г) низьким станом здоров'я.

44. У практиці оздоровчого фітнесу використовуються такі види контролю:

а) лікарський, педагогічний;

б) лікарський, лікарсько-педагогічний;

в) самоконтроль, педагогічний;

г) лікарський, лікарсько-педагогічний; педагогічний, самоконтроль.

45. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:

а) формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;

б) засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;

в) загартовуючим впливом;

г) виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.

46. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:

а) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;

б) показник частоти серцевих скорочень в перші 6–10 с після її завершення;

в) показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;

г) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6–10 с після її завершення.

47. Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується:

а) аеробними механізмами енергозабезпечення;

б) анаеробними механізмами енергозабезпечення;

в) різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення;

г) ступенем нервово-м'язової напруги, емоційними факторами.

48. Спортивні ігри під час оздоровчих фітнес-тренувань сприяють покращенню:

а) функціонального стану серцево-судинної системи;

б) якості життя;

в) загальної витривалості;

г) гнучкості.

49. Розрізняють такі режими оздоровчо-тренувальних занять бігом:

а) реабілітаційний, розвиваючий, початковий;

б) реабілітаційний, підтримуючий, початковий;

в) реабілітаційний, підтримуючий, розвиваючий;

г) реабілітаційний, рекреаційний.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ПИТАННЯ

№ з/п	а	б	в	г
1.		✓		
2.		✓		
3.		✓		
4.				✓
5.	✓			
6.			✓	
7.			✓	
8.				✓
9.			✓	
10.		✓		
11.			✓	
12.	✓			
13.				✓
14.	✓			
15.		✓		
16.		✓		
17.				✓
18.	✓			
19.				✓
20.			✓	
21.			✓	
22.		✓		
23.	✓			
24.		✓		
25.	✓			
26.				✓
27.			✓	
28.	✓			
29.			✓	
30.			✓	
31.	✓			
32.	✓			
33.	✓			
34.	✓			
35.	✓			
36.		✓		
37.				✓
38.	✓			
39.		✓		
40.		✓		
41.	✓			
42.				✓
43.			✓	
44.				✓
45.			✓	
46.		✓		
47.			✓	
48.	✓			
49.				✓

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний:

1. Андрєєва О. Детермінанти фізичної рекреації: понятійне середовище. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму* : IV Міжнар. наук.-практ. конф. Запоріжжя : КПУ, 2019. С. 18–20.

2. Андрєєва О. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2018. № 9. С. 7–11.

3. Бишевець Н. Г., Бойков А. І. Динаміка психоемоційного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 7(167)23. С. 27–30.

4. Бишевець Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 30–34. doi:10.32652/tmfvs.2023.1

5. Гімнастика : навчальний посібник / Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 88).

6. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. 304 с.

7. Фізичне виховання : навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко та ін. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 294 с.

8. Фастівець А. В. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії: методологія, теорія, практика : монографія. Полтава, 2023. 240 с.

Допоміжний:

9. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврентьєв О. М. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт.* Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 12 (39). С. 84–90.

10. Імас Є., Ратніков Д., Андрєєва О. Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 27–30. doi:10.32652/tmfvs.2022.4.27-30

11. Кононенко Н. М., Білоус Н. С. Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 6(166)23. С. 74–79.

12. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур / Лаврентьєв О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 3(161) 23. С. 109–114.

13. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів / Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Буток О. В., Васьківська Т. В. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 4(134) 21. С. 80–84.

14. Рекреація в способі життя студентської молоді / Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Чаплигін В. П., Тарангул Д. О., Лаврентьєв О. М. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 2(122) 20. С. 95–100.

15. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Вип. 151(2). С. 44.

16. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : монографія. Дрогобич : Вимір, 2020. 449 с.

17. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання / Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2023. Вип. 15(24). С. 220–227.

18. Основи формування військово-прикладних навичок військовослужбовців засобами спортивного орієнтування / Одеров А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О. Р., Губа А. В. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 8(168)23. С. 109–113.

19. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Луцьк : Вежа, 2018. 240 с.

20. Охромій Г. В., Аніскевич С. В. Оптимізовані методології та інноваційні підходи до виконання національної програми «Фізична активність, здоровий спосіб життя – здоров'я нації». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 109–113.

21. Романчук С. В., Одеров А. М., Бабич М. О. Спортивне орієнтування – як засіб формування професійно важливих якостей військовослужбовців. *Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах* : матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції / за заг. ред. Г. І. Сухоради, С. В. Романчука, С. С. Бойка ; керівник проєкту Ю. С. Фіногенов, м. Тисовець, 21–23.02.2023. К. : УФКіС МОУ, 2023. С. 100–102.

22. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 7 (152). С. 108–110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25

23. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя, 2019. 308 с.

24. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Сучасні оздоровчі технології – фітнес, рекреація, туризм : навч. посіб. Буча : ПВНЗ «УГІ», 2018. 158 с.

25. Фастівець А. Експериментальна перевірка ефективності педагогічної моделі формування природничо-наукової компетентності майбутніх фахівців із фізичної терапії й ерготерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 9(169)23. С. 143–147.

26. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. ; за наук. ред. Є. Приступи. Л. : ЛДУФК, 2017. 447 с.

27. Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. Скелелазіння, як інноваційний підхід у підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 9(169)23. С. 147–152.

28. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник ХДУ Серія : Психологічні науки.* 2021. № 4. С. 115–121. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15

29. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. К. : Кондор, 2018. 280 с.

30. Ярошовець О. І., Сушко Р. О. Вплив інноваційних видів спорту на мотивацію школярів до уроків фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 8(168)23. С. 188–192.

Міжнародні видання:

31. Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being / Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., Horodinska, I. *Physical Education Theory and Methodology.* 2022. 22(4), 569–575. doi: 10.17309/tmfv.2022.4.16

32. Women's smoking as an important problem of public health / Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. *Universal Journal of Public Health.* 2023. 11 (1), 68–77. doi: 10.13189/ujph.2023.110108

33. Biomechanical control of motor function of junior schoolchildren with hearing impairment / Khmelnitska I., Lisenchuk G., Leleka V., Boretska N., Krupenya S., Danko G. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 21 (4), Art. 228, pp. 1806–1813, June 2021.

online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 c JPES

34. Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age / Kashuba, V., Khmelnitska, I., Andrieieva, O., Krupenya, S., Denysenko, V. and Horodinska, I. *Sport Mont*. 2021. vol. 19, no. S2, pp. 35–39. doi: 10.26773/smj.210907

35. Effect of health fitness on the state of posture's biogeometric profile and physical preparedness of 36–45-year-old men / Kashuba V., Khmelnitska I., Andrieieva O., Rudenko J., Krupenya S., Petrovych V., Nosova N., Khabinets T. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 21 (Suppl. issue 5), Art. 379, pp. 2850–2856, Oct 2021. online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 c JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5379

36. Model biomechanical characteristics of child's walking during primary school age / Kholodov S., Kashuba V., Khmelnitska I., Grygus I., Asauliuk I., Krupenya S. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 21 (Suppl. issue 5), Art. 380, pp. 2857–2863, Oct 2021. online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051 c JPES. DOI:10.7752/jpes.2021.s5380

37. Physical ctivity formation by means of dance sport / Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : sb. scientific works / ed. O. V. Tymoshenko. K. : Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023. Issue 3(161) 23. S. 28–34.

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»:

38. Заняття з фізичного виховання. URL : https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-fizicnogo-vihovanna-seredna-grupa-381252.html

39. Як організувати заняття з фізичного виховання в школі URL : https://vseosvita.ua/library/embed/0100d9ku-2149.docx.html

Навчальне видання

Малинський Ігор Йосипович, Чаплигін Василь Петрович,
Крупеня Світлана Василівна, Головащенко Роман Володимирович,
Лаврентьєв Олександр Миколайович, Сергієнко Юрій Петрович

РЕКРЕАЦІЯ І ТУРИЗМ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *А. В. Лавренюк*

Редактори: *Н. І. Грицюк;*
О. В. Данильчик

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

Здано до друку 22.12.2023. Формат 60×84/14
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 20.67
Наклад 300 прим. Замовлення № 1075

Підготовлено до друку редакційно-видавничим відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022