

швидкість судна (для байдарки 5–7 км/г, а для надувних човнів 3–4 км/г, швидкість течії у верхів'ях 5–7 км/г, у низині 1–3 км/г).

Необхідно пам'ятати, що дністровська вода сьогодні не є придатною для пиття і приготування їжі. Потрібно використовувати джерельну або колодезну воду. Бажано мати певний запас води, щоб бути незалежним у виборі стоянки.

Висновок

Дністер – одна з найбільших річок України і Східної Європи, басейн якої багатий своїм ландшафтним і біологічним різноманіттям. На його берегах розташовані унікальні урочища, пам'ятки природи, старовинні замки, монастирі, печери. Усе це в сукупності створює сприятливі умови й можливості для рекреаційно-туристичної діяльності як для шкільної й студентської молоді, так і для дорослого населення. Найкращою ділянкою для водної подорожі слід вважати відстань від Галича до Хотина через Заліщики.

1. Адаменко О.М., Приходько М.М. Регіональна екологія і природні ресурси. – Івано-Франківськ, 2000. – 215 с.
2. Водные маршруты Украины. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 157 с.
3. Коробков А.И. Днестр. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 30 с.
4. Штых В.А. По Днестру. – Ужгород: Карпати, 1982. – 115 с.

УДК 37.037

ББК 75. 11

Павел Рут, Єжи Рут, Галина Гуменюк

УЧАСТЬ У РЕКРЕАЦІЇ І ТУРИЗМІ ПЕВНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПРИКАРПАТТЯ

У статті подані результати дослідження рекреаційно-туристичної активності жителів Прикарпатського воєводства (Польща) в залежності від віку, статі, трудової діяльності, місця проживання.

Виявлена значна різниця щодо форм рекреаційно-туристичної діяльності серед жінок і чоловіків, жителів міст і сіл, працюючих та безробітних.

Ключові слова: *рекреаційно-туристична діяльність, населення Прикарпаття.*

The research shows the results of recreation-touristic activity investigation (citizens) population of precarpathian province (Poland) depending on the age, sex, working activity, place of living (homeplace). It had been revealed the great difference concerning the form of the recreation-touristic activity of male and female, townspeople and country people, working people and unemployed people.

Key words: *recreation-touristic activity, Precarpathian population.*

Постановка проблеми. Питання участі різних груп населення в рекреації й туризмі багаторазово були предметом наукових досліджень [1; 3; 4]. Рухова активність для здоров'я має дуже велике значення. Це – правильний розвиток організму, хороша фізична форма й затримання інволюційних процесів, а про важливість справи засвідчує безліч різних результатів дослідження в цій справі в багатьох країнах. Виходячи з діагностування активності населення даної території, проведено ряд аналізів, частину яких висвітлено в даному дослідженні. Проте важливим є те, яке місце серед людських цінностей займає рекреація і, зокрема, активна рекреація в місці проживання, а також виїзди (туристичні).

Вагомим є й те, що результати цього дослідження можуть стати в нагоді для організаторів рекреації й туризму, менеджерів і аніматорів підприємств, які займаються рекламою і пропагуванням туризму, а також для педагогів, які здійснюють підготовку кадрів для роботи в галузі ринку туристичних послуг і рекреації на Прикарпатті, яка на даний момент інтенсивно розвивається [2].

Мета роботи – виявити фактори, що впливають на характер рекреаційної й туристичної діяльності різних груп населення.

Організація й методи дослідження. У роботі використано аналіз письмових джерел, діагностичне опитування, спостереження і статистичні способи.

Аналізу піддано 1927 анкет жінок і чоловіків у віці від 26 до 65 років. Досліджуваних поділили на три вікові категорії: 26–39, 40–54 і 55–65 років. Серед анкетованих були люди, які проживають у містах і селах, працюючі й непрацюючі.

При опитуванні учасникам були задані такі питання, які мають відношення до тридцяти одного виду запропонованих занять у вільний час. Анкетовані інформували дослідників, що під поняттям “дуже важливе” розуміються заняття, які є важливіші за іншу діяльність у вільні хвилини й ними систематично займаються і віддають їм перевагу принаймі раз у тиждень. Під поняттям “важливе” приймається нерегулярне (час від часу) заняття активним відпочинком, а під поняттям “немає значення” – такі заняття, з якими вони не пересікалися або взагалі не надають їм жодного значення й не витрачають на ці заняття свій вільний час. Намагаючись визначити мотиви туристичних подорожей, які спонукали мешканців Прикарпаття до виїздів, було задано шістнадцять запитань, що містились у блоку під заголовком “Чому ви у вільний час виїжджаєте поза місце постійного проживання?”. Серед запропонованих мотивів анкетовані мали такі категорії відповідей: є для мене “дуже важливе”, є для мене “важливе”, є для мене “не важливе”.

Результати дослідження. Вік та рекреація. Головним мотивом участі людини в рекреації є відновлення сил, затрачених у процесі трудової діяльності. У рекреаційній діяльності мотиви можна поділити за важливістю духовною, в самому собі (для приємності, реалізації своїх зацікавлень і т. д.), а також за важливістю матеріальною, що становить свідомий вибір для досягнення своєї мети, наприклад для загального тону організму, оздоровлення тощо. Яке місце серед людських цінностей займає рекреація, бачимо у двох перших таблицях.

Як видно з таблиці 1, у наймолодшій віковій групі перше місце в категорії “дуже важливе” займають зустрічі з друзями, відпочинок на сонці, плавання, їзда на велосипеді й пішохідний туризм. З деяким здивуванням можна сприйняти дані, які говорять про те, що старші люди активно відпочивають у вільний час на своїх дачних ділянках. Майже ідентичний відсоток декларують прогулянки. На наступних трьох місцях розмістилися зустрічі у друзів, збір дарів природи й пасивний відпочинок. Серед найстарших анкетованих після занять на городі, як хобі, і прогулянок, появляється запис про збір дарів природи і, що важливо, високо поставлені заняття пішохідним туризмом, що утворює думку про те, що з віком анкетовані якнайбільше цінують значення руху для підтримання здоров'я, а отже, надають перевагу найбільш природним формам руху – простим і доступним. Аналізуючи віковий вплив на рекреаційну активність досліджуваних, можна помітити, що рівень активності зменшується з віком. Але цікаво те, що прогулянки надалі залишаються активною формою рекреації серед літніх людей.

Таблиця 1

Вікова характеристика рекреаційної активності у вільний час, %

Форми рекреаційної активності	26–39 N=615			40–54 N= 828			55–65 N=484		
	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом
Зустрічі у друзів	38,54	38,54	77,08	22,95	46,74	69,69	18,18	45,04	63,22
Пляж	34,63	40,33	74,96	19,08	38,04	57,12	14,04	30,58	44,63
Плавання	31,71	37,40	69,11	13,53	28,74	42,27	6,61	20,04	26,65
Їзда на велосипеді	24,23	40,16	64,39	11,47	32,37	43,84	6,40	26,03	32,44
Пішохідний туризм	21,14	45,53	66,67	18,96	35,39	54,35	14,67	34,30	48,97
Дружні зустрічі у клубах	20,81	26,83	47,64	6,76	20,41	27,17	3,72	10,74	14,46
Їзда машиною, мотоциклом	20,00	26,18	46,18	13,41	19,32	32,73	7,85	14,05	21,90
Прогулянки	20,00	52,52	72,52	30,56	44,44	75,00	31,82	44,83	76,65
Хобі – гондівля, дача	18,37	29,92	48,29	31,28	35,14	66,42	38,22	36,36	74,59
Заняття на комп'ютері	17,72	35,45	53,17	7,97	23,55	31,52	2,89	11,98	14,88
Спортивні ігри	16,42	43,41	59,83	7,97	28,62	36,59	3,31	16,94	20,25
Пасивний відпочинок, телевізор, радіо	15,45	42,28	57,73	21,26	42,03	63,29	30,99	39,26	70,25
Заняття вдома або в клубі	14,96	30,24	45,20	8,21	27,29	35,51	7,85	21,90	29,75
Збирання грибів	13,66	29,92	43,58	22,83	35,39	58,21	27,27	32,44	59,71
Сноуборд, гірські лижі	13,50	21,63	35,12	4,23	9,78	14,01	2,68	6,20	8,88
Йогінг	13,01	29,59	42,60	5,92	23,31	29,23	2,48	15,08	17,56
Байдарки, вітрильний спорт	12,36	14,63	26,99	3,74	8,70	12,44	1,65	5,17	6,82
Ігри та забави на природі	10,73	38,21	48,94	4,71	30,07	34,78	3,31	18,39	21,69
Рибальство	9,76	13,66	23,41	10,02	10,02	20,05	13,84	13,22	27,07
Артистичне хобі	8,94	20,49	29,43	10,14	20,17	30,31	10,33	21,90	32,23
Скелелазання	7,64	13,66	21,30	3,26	9,66	12,92	1,24	4,55	5,79
Релігійний туризм	7,15	18,21	25,37	9,66	23,07	32,73	19,83	25,21	45,04
Серфінг	6,34	6,83	13,17	1,33	2,90	4,23	1,03	3,10	4,13
Кінна їзда	5,85	20,81	26,67	4,71	11,71	16,43	3,31	7,23	10,54
Суспільна діяльність	5,04	16,26	21,30	6,16	19,93	26,09	9,50	23,14	32,64

Продовження таблиці 1

Заняття у групах – танець, музика й т. п.	4,55	14,80	19,35	5,07	12,68	17,75	4,13	10,13	14,26
Ковзанярство, хокей	3,41	15,77	19,19	1,45	10,51	11,96	1,65	3,72	5,37
Бігові лижі	2,93	9,92	12,85	1,93	5,56	7,49	0,62	3,72	4,34
Відпочинок під наметом	2,44	11,22	13,66	2,29	6,16	8,45	1,24	4,55	5,79
Планеризм	2,44	7,80	10,24	1,45	3,99	5,43	1,24	4,34	5,58
Мисливство	2,44	4,23	6,67	3,99	6,52	10,51	4,55	8,47	13,02
Середня вартість	13,75	25,69	39,44	10,20	21,68	31,88	9,56	18,15	27,71

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Результати другої таблиці показують, що в наймолодшій категорії над прогулянками домінують найбільш динамічні форми руху: їзда на велосипеді, пішохідний туризм чи плавання. Також звертається увага на фітнес-вправи, які виконують вдома чи клубі. Разом із віком змінюється їх положення в ієрархії восьми найпопулярніших активностей. У наймолодшій категорії систематичні (дуже важливі) фітнес-вправи знаходяться на шостому місці, в середній категорії – на п'ятому, а в найстаршій – на третьому місці.

Таблиця 2

Вікові особливості рекреаційної діяльності, %

Форми рекреаційної активності	26–39 N=615			40–54 N= 828			55–65 N=484		
	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом
Плавання	31,71	37,40	69,11	13,53	28,74	42,27	6,61	20,04	26,65
Їзда на велосипеді	24,23	40,16	64,39	11,47	32,37	43,84	6,40	26,03	32,44
Пішохідний туризм	21,14	45,53	66,67	18,96	35,39	54,35	14,67	34,30	48,97
Прогулянки	20,00	52,52	72,52	30,56	44,45	75,01	31,82	44,83	76,65
Спортивні ігри	16,42	43,41	59,83	7,97	28,62	36,59	3,31	16,94	20,25
Заняття вдома або в клубі	14,96	30,24	45,20	8,21	27,29	35,50	7,85	21,90	29,75
Йоггінг	13,01	29,59	42,60	5,92	23,31	29,23	2,48	15,08	17,56
Рекреаційні ігри	10,73	38,21	48,94	4,71	30,07	34,78	3,31	18,39	21,69
Середня вартість	19,03	39,63	58,66	12,67	31,28	43,95	9,55	24,69	34,24

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Отримані результати щодо рухової рекреації дозволяють стверджувати, що серед досліджуваних переважають у більшості (в кожній віковій конфігурації) загальні форми руху, які, зокрема для старших людей, вважаються найбезпечнішою формою рекреаційної активності. До таких, між іншим, належать прогулянки, які найбільш ціняться серед найстарших людей. Вони отримали найвищий щабель прихильності не тільки в порівнянні з іншими двома віковими категоріями, але також стосовно досліджень у країнах Євросоюзу (Кравчик, 1997; Янковські, 1998; Коцемба, 1998).

Загалом серед наймолодших досліджуваних систематично рекреаційною діяльністю займається 58,66%. Ця цифра відповідає рекреаційній активності європейців, але є дещо більшою за отриману іншими польськими дослідниками.

Однак заспокоює той факт, що в кожній віковій категорії переважають ті, які періодично, а не систематично беруть участь у рекреаційних заходах.

Стать і рекреація. Аналізуючи якість, вимальовується залежність, яка дозволяє спостерігати певну тенденцію вибору рекреаційних форм у залежності від статі (рис. 1). Жінки переважно беруть участь у заняттях розслаблюючого й товариського типу, в пленерній рекреації, а також у культурних заходах. Напевно, це зумовлено значною зайнятістю домашніми справами – рекреаційні заняття з категорії “важливе” виступають серед них у першій і другій віковій категоріях два рази частіше, ніж “дуже важливе”.

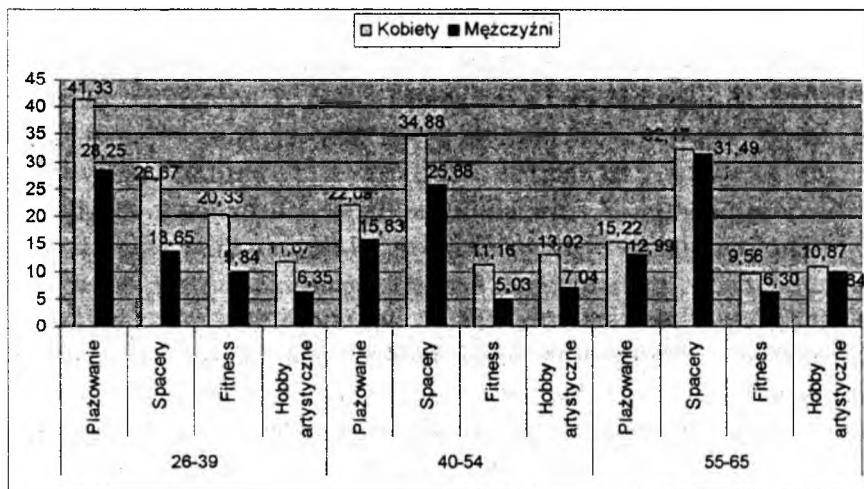


Рис. 1. Домінуючі форми рекреації в декларуванні жінок і чоловіків.

У чоловіків спостерігається дещо інша модель проведення свого вільного часу (рис. 2). Різниця помітна, зокрема, серед наймолодших анкетованих. Для чоловіків характерним є спортивний тип занять, а саме: плавання, їзда на велосипеді, вітрильний спорт, спортивні й рекреаційні ігри, пішохідний туризм, лижний спорт, серфінг.

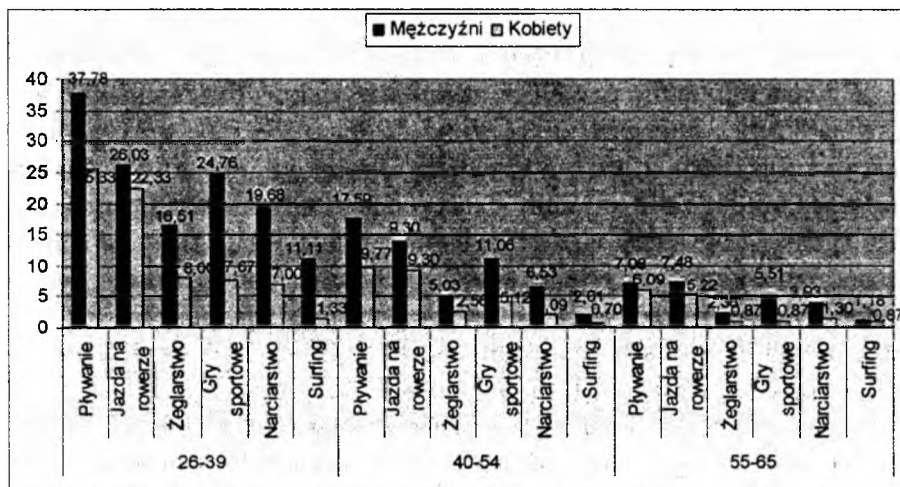


Рис. 2. Домінуючі форми рухової рекреації в декларуванні жінок і чоловіків.

Як видно з результатів дослідження, не підтверджується існуючий стереотип відносно того, що жінки не займаються руховою активністю. При цьому вималюються деякі особливості, які вказують на різницю між поведінкою в руховій рекреації між жінками й чоловіками (рис. 2). Чоловіки віддають перевагу заняттям, які вимагають певного фізичного навантаження, великої віддачі й майстерності. Через суперництво, ці форми занять дають їм також можливість відчутти домінування й утвердження в перемозі суперника чи подолання природних чинників – гір, повітря, води, які створюють певні перешкоди.

Аналіз вибору в жінок дозволяє стверджувати, що серед їхніх рекреаційних уподобань домінуючими є заняття, які пов'язані з оздоровчим і естетичним спрямуванням. Плаж і прогулянки вказують на потребу розслаблення й відпочинку в натуральному середовищі, на природі. Фітнес, крім того, що дбає про вітальність і добрий стан здоров'я, також дає можливість тримати себе в добрій фізичній формі. Артистичне хобі є свідченням необхідності задоволення культурних і духовних потреб.

Середовище та рекреація. Проведений аналіз у вибраних вікових категоріях показав, що немає прямої статистичної залежності між середовищем і рівнем рекреаційної активності. Процентні вартості в таблицях вказують тільки на індивідуальні якісні різниці. У загальному вони не є настільки важливі, щоб можна було робити висновки про істотну залежність і детермінацію впливу, який би могло мати середовище – місце проживання. Але відмічено, що люди, які живуть у містах, зголошують як про систематичне, так і не систематичне заняття рекреацією, вказують більшу різноманітність проведення вільного часу й заангажованість у заняттях, які вимагають більшої рухової активності, віддачі й мотивації. Серед них виявляються як представники спортивного спрямування, так і товариського (зустрічі у друзів, у клубах), пізнавального (заняття на комп'ютері, інтернет), культурного (артистичне хобі) характеру. В останньому випадку винятком є найстарша вікова категорія, в якій переважає сільське населення, що свідчить про збереження і дотримання народних традицій. Сільське населення в більшій мірі зайняте годівлею домашніх тварин і звичними руховими формами відпочинку, до яких належать рибальство, перегляд телепрограм. Переважає в них теж релігійний туризм.

Різниця активності стає більш помітною, коли до уваги брати не всі тридцять одну запропоновані рекреаційні форми, а тільки вісім найчастіше вибраних рухових занять, які подані в таблиці 3. Коли на них зосередити увагу, то помітно, що це, власне, ті активні форми, які дозволяють бути людині у відповідній спортивній формі, мати добре самопочуття, здоров'я і хорошу психофізичну рівновагу організму. Не зменшуючи значення пасивних форм рекреації, таких як пляжі, перегляд телевізійних програм чи читання книг, треба пам'ятати, що вони мають лише значення для відпочинку, отримання насолоди від них і певної психічної рівноваги. Через відсутність елементів руху, фізичного навантаження, активності це не дозволяє тримати організм у належній фізичній формі, і тому не має найменшого значення для фізичного здоров'я, адже активний рух – єдине, що впливає на здоров'я і добре самопочуття.

У наймолодшій віковій категорії на перший погляд видно, що жителі міст перевищують рівнем рекреаційної активності жителів сіл (61,04 і 53,59%). Це середня вартість, виведена на основі восьми найчастіше названих фізичних занять. Їхнє розташування вказує на подальшу якісну різницю у виборі жителів міст і жителів сіл.

Таблиця 3

Рухова рекреація, вісім найчастіших форм – різниця середовищ, %

Форми рекреаційної активності	26–39				40–54				55–65			
	Місто N=427		Село N=188		Місто N=562		Село N=266		Місто N=302		Село N=182	
	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе
Плавання	35,83	38,64	22,87	34,57	16,01	30,25	8,27	25,56	6,62	22,85	6,59	15,38
Їзда на велосипеді	26,93	38,88	18,62	43,09	11,74	34,52	10,90	27,81	4,64	28,48	9,34	21,98
Пішохідний туризм	23,42	46,37	15,43	44,15	21,89	36,29	12,78	33,09	14,90	35,10	14,29	30,22
Прогулянки	19,91	54,10	20,21	49,47	31,85	47,15	27,82	38,72	31,46	48,68	32,42	38,46
Спортивні ігри	16,86	44,73	15,96	39,89	9,96	30,77	3,76	24,36	3,64	17,55	2,75	15,93
Заняття вдома або в клубі	16,39	29,98	12,23	30,85	9,43	30,82	5,64	18,94	8,28	23,18	7,14	19,78
Йогінг	13,58	32,55	12,23	22,34	5,52	27,04	6,39	15,40	2,65	16,89	2,20	12,09
Рекреаційні ігри	11,48	38,64	9,04	37,77	5,69	31,76	2,63	26,38	3,64	22,52	2,75	11,54
Середня вартість	20,55	40,49	15,82	37,77	14,01	33,58	9,77	26,28	9,48	26,91	9,69	20,67

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Підсумок “дуже важливих” і “важливих” рекреаційних видів активності дозволяє в кінцевому підсумку представити найбільш істотні чинники, яким віддають перевагу анкетовані. З них видно, що для жителів міст найважливішими формами рухової діяльності є плавання і прогулянки. Жителі сіл дуже високо оцінюють прогулянки, але на трохи нижчому рівні, ніж у місті. Плавання не має важливого значення для жителів сіл і тому знаходиться на четвертому місці в ієрархії. Це на 17% нижчий показник стосовно жителів міст. Для даної вікової категорії середня систематична й не систематична активність жителів міст понад 10% перевищує активність жителів сіл із пішохідного туризму. З цього виходить, що жителі міст, проживаючи в урбанізованому середовищі, відчують велику потребу контакту з природою, і, власне, з тим пов’язані мандрівки й пішохідний туризм. Зміна середовища є для них особливою потребою.

Активністю є також і велопогулянки, які часто влаштовують для себе жителі міст. Це знову може виникати з потреби урізноманітнення типових форм руху. Основним способом пересування в місті є автобус чи автомобіль. Шукаючи інший спосіб пересування, жителі міст вибирають велосипед, яким швидко й легко можна виїхати за межі міста й за досить короткий час опинитися на приміських зелених територіях, які дають можливість відпочинку й розслаблення після роботи. Для жителів сіл велосипед залишається одним із традиційних засобів щоденного пересування й тому не є цікавим методом рухової рекреації. Тому, напевно, вибір форм рекреації є різний.

Ієрархічна драбина наступних форм рухової рекреації однакова в обох середовищах: спортивні ігри, рекреаційні ігри й забави на повітрі, заняття вдома й у клубі та йогінг. Однак різниця помітна на певному рівні, коли є зацікавлення активністю. У кожній вищевказаній категорії жителі міст перевищують на кілька відсотків жителів сіл. Найбільша різниця є в дисципліні біг на місцевості (12%) на користь міста, що вкотре підтверджує залежність і потребу активного контакту з природним середовищем, від якого віддалилися мешканці міських агломерацій.

Занотовані різниці відносно цінності рухової рекреації в досліджуваних середовищах, як було прогнозовано, не мають такого значення, що свідчить про

прискорені культурні зміни, які відбуваються в селах, а також про те, що на цей результат мають вплив люди з міст, які оселились у селах.

Працевлаштування й рекреація. Аналізуючи результати досліджень, напрошується висновок, що безробітні набагато менше цікавляться заняттями у вільний час ніж працюючі. При повній гаммі рекреаційних занять, зголошуваних працюючими людьми, наймолодші люди, які не працюють, у свій вільний час дуже цінують зустрічі з друзями, що підтверджує потребу в суспільних стосунках. Отже, цей чинник, як і наступні: плавання, їзда на велосипеді чи відпочинок на пляжі рідше ними використовується ніж людьми, які працюють. У середній і найстаршій вікових категоріях найпопулярнішими серед непрацюючих є заняття на присадибній ділянці, прогулянки і збір дарів лісу.

До тих форм рекреаційної активності, які найчастіше згадуються безробітними, належать і ті, які не вимагають великих фінансових витрат. Участь у них є найчастіше періодична, а не систематична. Відсутність вільного часу, який характерний для працюючих осіб і тому є причиною їхньої відсутності в цих заходах, у даному випадку не береться до уваги. У зв'язку з цим можна вважати, що причини низької активності непрацюючих людей залежать від їх фінансових можливостей, свідомості, навиків чи добровільної відмови від цих потреб. Це значить, що відсутність професійної активності відбивається і на інших життєвих сферах людської діяльності.

Люди, які залишилися без праці, мають більше вільного часу й тому шукають таких занять, які вояд із приємним дозволяють заспокоїти потреби духовні або матеріальні (хобі, пов'язане з тваринництвом, нормальний відпочинок, збір дарів природи, рибальство чи релігійний туризм).

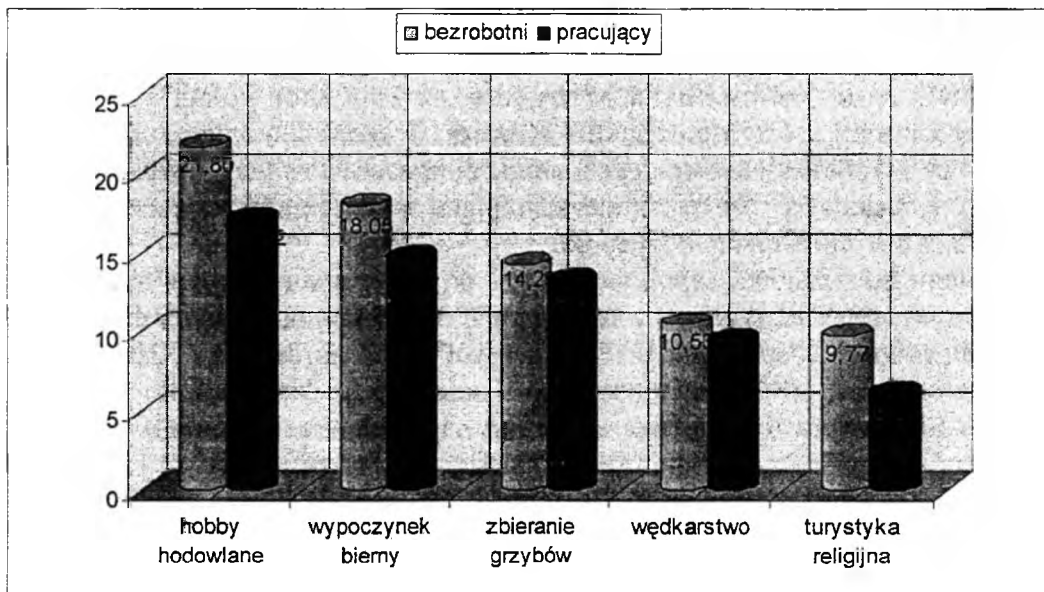


Рис. 3. Домінуючі форми рекреації в декларуванні безробітних, вікова категорія 26–39 років (%).

Підсумок рекреаційних цінностей “дуже важливих” і “важливих” дозволяє стверджувати, що в працюючих прогулянки є домінуючою рекреаційною активністю. Понад 74% працюючих і близько 68% непрацюючих зробили такий вибір. Прогулянки, як і в багатьох країнах Західної Європи, є найбільш популярним заняттям у вільний час (Воланьска, 1999, с.20–23).

У плаванні (друге місце) більшою активністю відзначені ті, що працюють, ніж безробітні. Ще більшу різницю (12%) виявлено стосовно пішохідного туризму. Заняття пішохідним туризмом пов'язані з потребою виїзду поза місце проживання, яке є віддалене від місця проживання чи популярне й перенасичене туристичним рухом. Така зміна оточення завжди пов'язується з певними витратами – на що не можуть собі дозволити непрацюючі особи. Бар'єром може бути негативний вплив стану здоров'я, а також загальна апатія до будь-якої активності безробітних людей, що можна назвати “сплячим типом” і в інших сферах життя, а отже, й у руховій рекреації.

Великі розбіжності помітні в активності обох порівнюваних суспільних груп в аспекті спортивних і рекреаційних ігор. Участь у спортивних іграх працюючі беруть на 17% більше, ніж безробітні, а в рекреаційних іграх перевага становить понад 12%.

Матеріальна ситуація працюючих дає більше можливостей їм займатися рекреацією стосовно тих досліджуваних, які не працюють, і тому середня вартість підсумованої активності є добра як у систематичних заняттях, так і у вибіркових. У першій і другій вікових групах утворюється семивідсоткова перевага працюючих над безробітними. У наймолодших працюючих вона виражена аж у двадцяти семи рекреаційних формах (на 31), в середній віковій категорії у двадцяти восьми, а в найстаршій – у двадцяти двох. Посередньо цю гіпотезу можуть змінити дані, відношення до яких мають пенсіонери, яких розташовують у середній віковій категорії. Як показує факт, перші, крім того, що вони старші за віком і отримують пенсію, у більшій мірі, ніж безробітні зі середньої вікової категорії, систематично беруть участь у рекреації (9,44% по відношенню до 8,69%).

Як показали дослідження, той факт, що людина є без роботи, не обов'язково означає її погане фінансове становище. На питання про те, в який спосіб відпочивають під час виїздів на вихідні дні чи у відпустці, безробітні зі середньої вікової категорії (зокрема жінки) відповідали, що метою подорожі є переїзд в інший будинок. Під цим поняттям могла бути альтанка на присадибній ділянці або типовий літній будиночок, що для багатьох залишається неосягненою розкішшю. Вибір такої форми відпочинку безробітними жінками може свідчити про те, що це не важке матеріальне становище, а свідомий вибір і відмова від праці. З досліджень випливає, що вказана ситуація появляється тоді, коли чоловік має високий заробіток і дозволяє жінці займатися хатнім господарством і вихованням дітей. Такий матеріальний статус дає можливість широко користуватися туристичними й рекреаційними послугами.

Рекреаційні форми без значення. Результати дослідження даної форми рекреаційної активності подані в таблиці 4.

Найменше зацікавлення респонденти виявили щодо тих форм, які вимагають певних умінь і навичок, фізичної підготовки й навиків користування спеціальним знаряддям і спорядженням. Такі види, як мисливство, серфінг, планеризм, скелелазання, вітрильний спорт чи кінна їзда зараховані до елітних видів спорту, вимагають певних фінансових коштів, щоб ними займатись. Але серед занять із низькою популярністю опинилися також рибальство, виїзд із наметом, заняття в артистичних гуртках, суспільна діяльність, артистичне хобі, релігійний туризм, ковзанярство й ходьба на лижах. Разом із віком зростає відсоток людей, для яких перераховані чинники набрали 90% і більше як форми без значення.

Таблиця 4

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 26–39 років (вартість у відсотках)

Форми рекреаційної активності	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ	РАЗОМ
	N = 300	N = 315	N = 615
Мисливство	98,33	88,57	93,33
Серфінг	92,34	81,59	86,83
Планеризм	90,33	89,20	89,76
Рибальство	90,00	63,81	76,59
Бігові лижі	89,33	85,08	87,15
Виїзд під намет	88,67	84,13	86,18
Скелелазання	83,67	73,96	78,70
Ковзанярство, хокей	82,67	79,05	80,81
Байдарки, яхти	80,00	66,35	72,85
Заняття в артистичних гуртках	73,00	87,94	80,65
Суспільна діяльність	72,67	84,44	78,70
Кінна їзда	71,66	74,92	73,17
Артистичне хобі	69,00	72,06	70,57
Релігійний туризм	64,33	84,45	74,63

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Таблиця 5

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 40–54 роки (вартість у відсотках)

Форми рекреаційної активності	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ	РАЗОМ
	N = 430	N = 398	N = 828
Серфінг	97,67	93,72	95,77
Планеризм	96,05	92,96	94,57
Мисливство	95,12	83,41	89,49
Бігові лижі	94,41	90,45	92,51
Рибальство	94,19	64,58	79,95
Виїзд під намет	92,56	90,45	91,55
Байдарки, яхти	90,00	84,92	87,56
Ковзанярство, хокей	89,76	86,18	88,04
Скелелазання	88,14	85,92	87,08
Кінна їзда	84,18	82,92	83,57
Заняття в артистичних гуртках	78,14	86,68	82,25
Суспільна діяльність	69,07	79,14	73,91
Артистичне хобі	67,21	72,36	69,69
Релігійний туризм	60,47	74,62	67,27

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Найменш популярною рекреаційною дисципліною серед досліджуваних віком 40–54 роки є серфінг, що показали, в загальному, відповіді жінок. Відомо, що цей популярний водний спорт вимагає технічної досконалості й фізичної підготовки, а також треба мати своє відносно дороге спорядження і екіпірування. Ще більш дорогим є планеризм, який зайняв друге місце серед чинників, що не мають значення.

На третьому місці в цій віковій категорії серед найменш популярних дисциплін виявилася ходьба на лижах. У цьому випадку можна відзначити, що такий великий відсоток досліджуваних (92,51%), так відповідаючи, не має традиції в занятті цією формою рухової рекреації в зимовому сезоні. На наступних місцях виявилися виїзди під намет і мисливство, які в осіб віком 26–39 років не знайшли прихильників.

У найстаршій віковій категорії певні форми рекреації мають більше значення, ніж в інших. Серед чотирнадцяти найчастіше названих і популярних дисциплін не знайшли свого місця такі, як: рибальство, суспільна діяльність, артистичне хобі й релігійний туризм. Натомість популярними є такі: гірські лижі, товариські зустрічі, заняття на комп'ютері та йоґінг.

Таблиця 6

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 55–65 років (вартість у відсотках)

Рекреаційні чинники у вільний час	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ N = 230	ЧОЛОВІКИ N = 254	РАЗОМ N = 484
Серфінг	96,96	94,88	95,87
Бігові лижі	96,52	94,88	95,66
Виїзд під намет	96,09	92,52	94,21
Мисливство	96,09	78,74	86,98
Скелелазання	95,65	92,91	94,21
Ковзанярство, хокей	95,22	94,09	94,63
Байдарки, яхти	95,22	91,34	93,18
Планеризм	94,78	94,09	94,42
Сноуборд, гірські лижі	93,49	88,99	91,12
Кінна їзда	91,30	87,80	89,46
Заняття на комп'ютері	89,13	81,50	85,12
Йоґінг	85,22	79,93	82,44
Товариські зустрічі в клубі	85,22	85,83	85,54
Заняття в артистичних гуртках	84,35	87,01	85,74

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Товариський аспект проведення вільного часу. Одним із важливих видів проведення вільного часу є активне його проведення. Під цим розуміють активну участь у культурі, реалізації зацікавлень, любительську творчість, міжлюдські контакти тощо. Не тільки організовані групи, а й групи неформальні в даному випадку відіграють велику роль. На вибір рекреаційних форм часто може мати вплив середовище, сім'я, знайомі. Як впливає зі спостережень, деякі рекреаційні форми мають індивідуальне підґрунтя, на вибір інших впливає мода або наслідування. Важливим було встановити рівень рекреації в контексті товариства. Щоб можна було зорієнтуватись, анкетованим задавали питання, у якому товаристві, з ким проводять свій вільний час. Досліджувані мали на вибір три відповіді: “дуже часто”, “інколи”, “ніколи”. Ці відповіді проставляли при шістьох визначених способах товариського проведення вільного часу. З огляду на обмежений об'єм статті результати будуть обговорені на прикладі наймолодшої вікової категорії.

Досліджувані найчастіше проводять свій вільний час у товаристві дружини/чоловіка й сім'ї. Не спостерігається різниці між віковими категоріями, а цей взірець є домінуючим над рештою форм проведення вільного часу. На наступних двох місцях (при нижчих показниках) анкетовані декларують проведення вільного

часу з друзями й колегами, а також у випадкових групах. Понад 40% анкетованих у віці 26–39 років у вільний час беруть участь в організованих заняттях. Одночасно разом із віком зростає кількість осіб, які не беруть у подібних заходах участі. Старші люди відповідають, що менше, ніж молодші, проводять час у товаристві друзів і приятелів. Також серед них виявлено збільшення відсотка людей, які проводять свій вільний час на самоті.

Таблиця 7

Різноманітність способів проведення вільного часу з огляду на стать анкетованих віком 26–39 років (%)

Способи проведення вільного часу	ДУЖЕ ЧАСТО			ІНКОЛИ			НІКОЛИ		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615
З сім'єю	68,00	52,06	59,84	26,33	38,10	32,36	5,67	9,84	7,80
З чоловіком/дружиною	67,33	58,41	62,76	12,67	10,48	11,54	20,00	30,79	25,69
З друзями, колегами	27,33	36,83	32,20	66,00	56,19	60,98	6,67	6,98	6,83
У добровільній групі	10,00	15,87	13,01	58,00	50,79	54,31	32,00	33,33	32,68
В організованій групі	7,00	10,79	8,94	42,67	43,49	43,09	50,33	45,71	47,97
Сам без товариства	4,67	7,94	6,34	38,67	38,73	38,70	56,67	53,33	54,96

Мотиви рекреаційних виїздів. Вільний час під кінець тижня й після року праці є сильним стимулятором для відпочинку у вихідні дні й під час відпустки. Нагромадженого психічного й фізичного виснаження потрібно позбуватися після закінчення робочого тижня під час вихідних днів, натомість нагромаджених станів виснаження протягом року праці необхідно позбутися під час довшого відпочинку – у відпустці. Щоб виділити мотиви туристичних виїздів, якими керувалися жителі Прикарпаття, їм було задано шістнадцять запитань, розміщених у блоку під заголовком “Чому у вільний час ви виїжджаєте з місця постійного проживання?”. Серед запропонованих мотивів анкетовані мали на вибір такі варіанти відповідей: є для мене “дуже важливе”, є для мене “важливе”, є для мене “без значення”.

Як видно з досліджень, вимальовується ряд головних мотивів виїздів усіх досліджуваних: бажання провести час із сім'єю, зміна місця проживання й роботи, потреби, які виникають із піклування про здоров'я, відновлення сил і прагнення відпочинку в натуральному середовищі.

Серед анкетованих жінок найбільший відсоток декларації дуже важливих мотивів відноситься до проведення часу із сім'єю: в першій віковій категорії – 55,00%, у другій – 51,40% і в третій – 51,30% (майже нарівні з піклуванням про здоров'я – 51,74%). Мотив, пов'язаний із втечею від щоденності, через зміну інтенсивності ритму життя й роботи, є для кожного другого анкетованого чоловіка віком 26–39 років дуже важливим стимулом для виїзду поза місце проживання (51,75%). Зменшується він у таких вікових категоріях: у другій – 40,45% і в третій – 32,68%. Можливо, це зумовлено більшою натуральною схильністю до подорожування молодих людей, як тих, що живуть інтенсивно і швидко, шукають у виїздах хоча б короткотермінової втечі від надмірного ритму життя. До дуже важливих мотивів жінки частіше від чоловіків зараховують знайомство з культурою й

архітектурою (за винятком анкетованих третьої категорії) і відпочинок на лоні природи, чоловіки натомість – заняття спортом і пережиття пригод. Це підтверджує не тільки менше значення для жінок заняття спортом як мотив виїзду, але, на додаток, також зниження значення цієї форми активності з віком.

Таблиця 8

Різноманітність мотивів рекреаційних виїздів з огляду на стать анкетованих віком 26–39 років (вартість у відсотках)

Мотиви виїздів у вільний час	ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ			ВАЖЛИВЕ			БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615
Проведення часу із сім'єю	55,00	39,05	46,83	27,33	34,29	30,89	12,33	21,90	17,24
Позбутися щоденності	49,00	51,75	50,41	35,67	25,08	30,24	10,00	18,41	14,31
Турбота про здоров'я	45,67	30,16	37,72	32,33	40,32	36,42	16,67	24,76	20,81
Контакт із природою	45,33	36,83	40,98	30,00	36,19	33,17	19,00	22,22	20,65
Відновлення сил	38,67	31,75	35,12	45,33	41,59	43,41	10,67	21,59	16,26
Товариські зустрічі	28,00	28,57	28,29	43,33	40,32	41,79	23,33	26,35	24,88
Пригоди	22,33	27,30	24,88	41,00	39,37	40,16	31,33	28,57	29,92
Пізнання культури	19,67	12,70	16,10	47,00	40,32	43,58	28,00	42,22	35,28
Самовдосконалення	19,67	15,24	17,40	44,00	42,86	43,41	31,00	37,14	34,15
Заняття спортом	16,33	29,21	22,93	45,67	44,13	44,88	32,67	21,90	27,15
Подолання слабостей	15,33	17,46	16,42	39,67	36,51	38,05	39,67	41,27	40,49
Покупки	15,00	3,49	9,11	28,00	19,37	23,58	51,67	72,38	62,28
Суспільні контакти	14,33	14,92	14,63	45,67	38,73	42,11	34,67	41,59	38,21
Зацікавлення, хобі	12,67	20,32	16,59	42,33	41,27	41,79	39,67	33,65	36,59
Культурні заходи	11,33	13,02	12,20	46,33	40,63	43,41	37,00	41,59	39,35
Ділові справи	8,00	5,40	6,67	22,33	25,40	23,90	64,33	64,44	64,39

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Разом із віком росте й кількість людей, для яких дуже важливим мотивом виїзду є піклування про власне здоров'я, психофізичну стабільність і хороша віддача організму. Як змінюється відношення до здоров'я, показують такі дані: піклування про здоров'я займає в наймолодшій віковій категорії IV місце, в середній – III місце й у найстаршій категорії – I місце.

Цілі виїздів вихідних днів. У всіх трьох досліджуваних вікових категоріях до найчастіше декларованих цілей виїздів вихідних днів належать відвідини родичів і виїзди на кемпінги (під намет), поєднані з мандрівками на лоно природи. У першому випадку зауважено збільшення активності виїздів анкетованих, натомість у другому – поступовий спад відносно віку.

Особи віком, 26–39 років заклопотані в цей період проблемою своєї професійної кар'єри. При відсутності обов'язків, пов'язаних із сім'єю (зокрема, коли немає дітей віком до одного року), ця вікова група відзначається в цілому світі найбільшою активністю. Коли, однак, на перешкоді стають сімейні обов'язки, то тоді можна помітити так звану “кризу активності вихідних днів”, котра триває до часу, коли появляється можливість організації спільних сімейних виїздів.

Таблиця 9

**Мета виїздів вихідних днів – різниця з огляду на стать і місце проживання
анкетованих віком 26–39 років (%)**

Мета виїзду	СТАТЬ			МІСТО			СЕЛО		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 208	N = 219	N = 427	N = 92	N = 96	N = 188
До рідних	39,00	30,79	34,80	39,42	31,05	35,13	38,04	30,21	34,04
Лоно природи, кемпінг	28,67	29,84	29,27	32,69	31,96	32,32	19,57	25,00	22,34
Відвідування міст і архітектури	17,00	12,06	14,47	16,83	12,33	14,52	17,39	11,46	14,36
Відпочинково- туристичні осередки	16,00	14,29	15,12	17,31	15,07	16,16	13,04	12,50	12,77
Другий дім	13,67	11,75	12,68	13,94	12,79	13,35	13,04	9,38	11,17
Спортивно-культурні заходи	12,00	15,87	13,98	12,98	15,07	14,05	9,78	17,71	13,83
Агротуристичні господарства	5,67	3,81	4,72	7,69	4,11	5,85	1,09	3,13	2,13
Парки й осередки відпочинку	3,67	4,44	4,07	3,85	4,57	4,22	3,26	4,17	3,72
Курорти	2,67	3,49	3,09	2,88	2,74	2,81	2,17	5,21	3,72
Екстремальні	0,67	2,54	1,63	0,96	3,20	2,11	0,00	1,04	0,53
Інше	6,67	7,30	6,93	6,73	7,76	7,26	6,52	6,25	6,38

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Серед анкетованих із I вікової категорії частіше жінки ніж чоловіки відвідують міста й архітектурні пам'ятники під час вільних днів (так само в найстарших анкетованих) і виїжджають до відпочинково-туристичних осередків (так само в середньої вікової категорії). Кожен сьомий з наймолодших анкетованих бере участь у спортивно-культурних заходах (перевага за чоловіками) або проводить час у своєму другому будинку (перевага жінок). Незначний відсоток указали на оздоровчі виїзди (з погляду на вік не видається дивним).

Анкетовані із середньої вікової категорії рідше виїжджають на спортивно-культурні заходи, але частіше від молодших – на оздоровчі. Здається це зрозумілим з огляду на появу втоми, вид роботи, частих стресів, надмірних сімейних обов'язків. Анкетовані віком 55–65 років ще частіше, ніж інші досліджувані, виїжджають до оздоровчих місцевостей і агротуристичних господарств. Результати показують, що найчастіше в природні середовища виїжджають люди першої вікової категорії, які на 9% частіше декларують цього типу рекреацію стосовно осіб середнього віку і два рази частіше стосовно осіб віку 55–65 років.

Цілі виїздів у відпустку. Найбільш розповсюдженою формою відпочинку у відпустках серед анкетованих з I і II вікових категорій є відпочинок у рекреаційно-туристичних осередках – понад 40% досліджуваних наймолодших жінок і одна третя решти досліджуваних вибрали цю форму відпочинку. У III віковій категорії найбільший відсоток досліджуваних чоловіків і жінок відповідають за виїзди в оздоровчі осередки. Майже ідентична узгодженість за оздоровчі осередки. На 13% менше отримали виїзди до рідних і до відпочинково-туристичних осередків. Порівнюючи ці дані з результатами раніше обговорюваних вікових категорій, зауважуємо різне ставлення до різних цілей виїздів в окремих вікових групах. Виїзди до відпочинково-туристичних осередків зайняли у віковій категорії 26–39 років I місце (36,75%), у другій також I місце (33,62%) й у найстаршій – III місце (24,38%). Якщо

серед найстарших осіб оздоровчі виїзди отримали 37,40% – I місце, то серед анкетованих у середній віковій категорії – 18,14% – III місце й у наймолодшій віковій категорії – 8,62% – VIII місце. Це свідчить про те, що з віком анкетовані починають найбільше цінувати здоров'я, його підтримання чи прагнення поправити. Показником цього є зміна відсотків при виборі відпочинкових виїздів, у яких домінують наймолодші особи й у напрямку профілактики й санаторного лікування, які характерні для старших осіб.

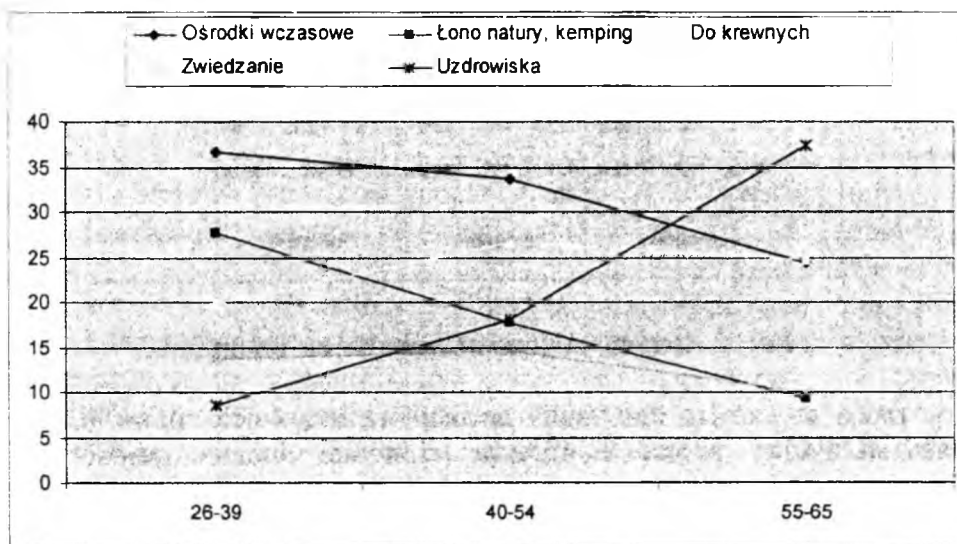


Рис. 4. Мета виїздів на відпочинок (%).

Ті, що не відпочивають у вільні дні й під час відпусток. Майже кожна шоста особа (жінки й чоловіки) віком 26–39 років проводить вільні дні в місці проживання. У II віковій категорії відсоток тих, що не виїжджають, є більшим, на що в значній мірі вплинули відповіді чоловіків, зокрема безробітних. З зазначених вікових категорій найбільшою відсутністю активності виїздів у вихідні дні відзначені найстарші анкетовані. Близько 30% із них декларує, що нікуди не виїжджають. Найчастіше залишаються вдома жінки й чоловіки, які вже на пенсії або працюють.

Як видно з досліджень, близько двох третин непрацюючих чоловіків віком 40–54 роки декларують, що вільні дні проводять вдома. Це також підтверджує існування зв'язку між матеріальною ситуацією і їхньою рекреаційною активністю у вільний час. Безробітні з цієї вікової категорії вдвічі більше залишаються вдома у вихідні дні, ніж молодші безробітні, й у два рази частіше, ніж пенсіонери, які живуть на пенсію.

Кожен восьмий з анкетованих віком 26–39 років проводить свою відпустку, залишаючись вдома, що частіше роблять жінки, ніж чоловіки. 20,47% анкетованих осіб віком 40–54 роки декларують, що не виїжджають у відпустку (це на вісім відсотків більше, ніж у молодшій віковій категорії). Підсумок свідчить про те, що кожна п'ята особа віком 55–65 років не виїжджає поза місце постійного проживання в рекреаційних цілях. Він наближений до результатів попередньої вікової категорії.

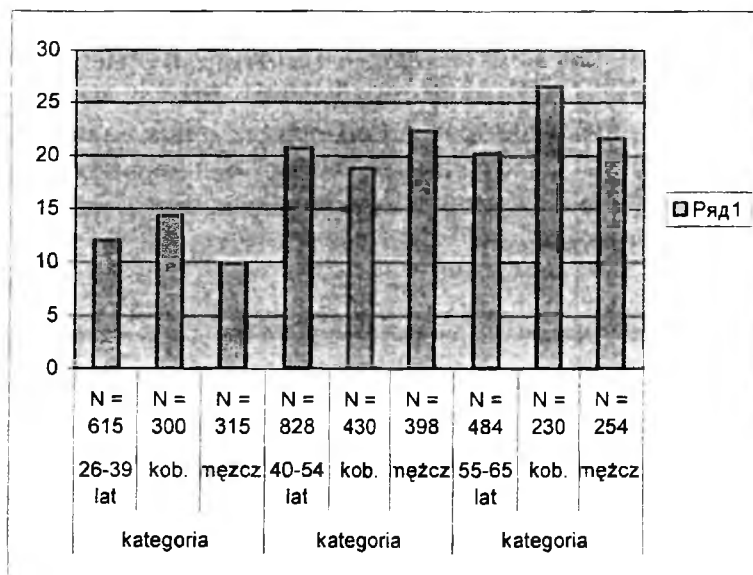


Рис. 5. Особи, які не виїжджають на вихідні дні.

Але треба зауважити, що такий високий відсоток осіб віком 40–54 роки, які проводять відпустку вдома, найбільше відповіді подали безробітні чоловіки (47,62%), що показує результат вдвічі вищий стосовно непрацюючих чоловіків із найстаршої вікової категорії, які живуть на пенсію. Безробітні жінки в цьому ж віці теж часто залишаються під час відпусток вдома й навіть частіше, ніж жінки-пенсіонери (35,78 і 31,90%). Ці результати підтверджують залежність рекреаційних виїздів від заможності анкетованих.

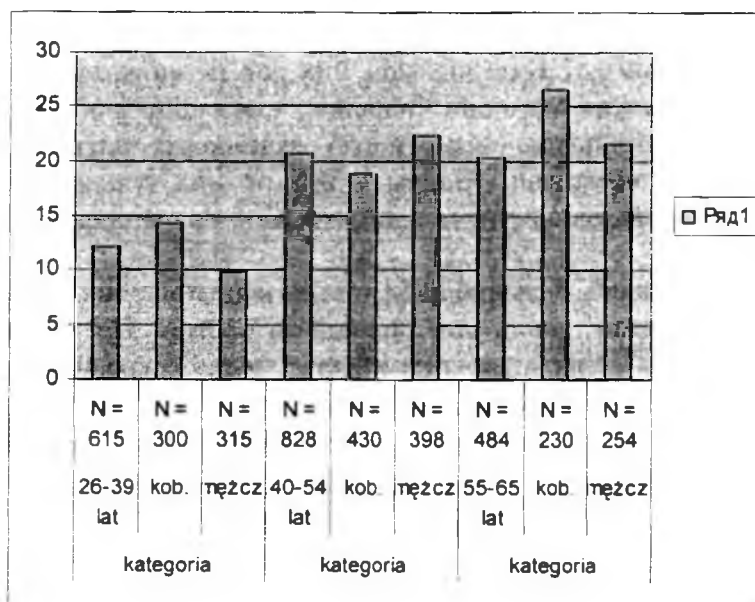


Рис. 6. Люди, які виїжджають поза місце постійного проживання не більше як до 5 днів.

Зроблений аналіз результатів, який відноситься до виїздів у відпустку, дозволяє зауважити, що найактивніші з них віком 26–39 років, натомість частіше у відпустку не

виїжджають анкетовані особи віком 40–54 роки й найчастіше – безробітні чоловіки. Підсумовуючи дані про рекреаційну активність, необхідно зауважити, що, в цілому, чоловіки й жінки використовують відпочинок у вихідні дні, а не рекреаційний виїзд у відпустку.

Аплікаційні рефлексії. Виходячи з положень, що одним із наслідків діагнозу повинна бути застосована ординація, аналіз дослідження складається з кількох рефлексій. Висока активність на прогулянках, у пішохідному туризмі дозволяє стверджувати, що серед респондентів із Прикарпаття, як і в інших європейських країнах, помірковані форми руху користуються попитом у населення. Це має велике значення, зокрема для старших людей. Маючи за зразок інші країни, треба використовувати різноманітні форми активної рекреації. Водночас необхідно використовувати сприяючий цьому рельєф Прикарпаття і впроваджувати та розвивати нові форми пішохідної активності, так і як “Nordic walking” – взірць скандинавських країн чи “Path to health” – марковий продукт з Ірландії. У першому випадку ходьба здійснюється з допомогою палиць, які є аналогічні до лижних і уактивнюють працю м’язового апарату, дихальної і серцево-судинної систем – дуже добре впливає на здоров’я – поліпшує тренувальний вплив на організм і фізичний стан. У другому випадку мова йде про “стежку здоров’я”, яку прокладають на спеціальній території, безпечним способом, у атракційному місці, без перешкод, для приємності, пов’язаної з турботою про здоров’я.

Пішохідний туризм займає високе місце в деклараціях анкетованих, і навіть у старшій віковій категорії. Маючи доступ у популярному районі Бескидів, рекомендовано пропагувати туризм і на інших територіях Прикарпаття, таких як Низькі Бескиди, Магурський Народний Парк чи Ясьліські Краєзнавчий Парк.

Велике зацікавлення в мешканців Прикарпаття, зокрема в наймолодшій віковій категорії, викликає їзда на велосипеді. І в цьому Прикарпаття має багато цікавого: прокладення велосипедних шляхів, пізнавальне багатство регіону, пам’ятки історії, старовини й архітектури. Але з досвіду відомо, що відсутність туристичного інформаційного центру не дає повної можливості реалізувати цей вид рекреаційно-туристичної діяльності.

Згадані території, які сприяють розвитку й заняттям різними видами активної рекреації: кінного туризму, ходьби на лижах взимку, вимагають кращої організації, приготування трас та інвестиції в інфраструктуру, що повинно бути пріоритетом у діяльності місцевих адміністрацій.

Беручи до уваги декларування активності, такої, яка не має значення, а саме: мисливство, серфінг, планеризм, скелелазання, вітрильний туризм, треба відзначити, що форми цього типу хоч і не мають великої прихильності в суспільстві, проте їх можна розвивати як елітні види рухової активності.

Популярні серед респондентів виїзди під намет у вихідні дні у поєднанні з пішохідними прогулянками можуть бути сигналом для організаторів приватного сектора. Потреба у спілкуванні з природою, відпочинок у тиші наштовхують на організацію наметових полів і бівуаків, що є досить дешевим, порівняно з побудовою стаціонарних відпочинкових осередків.

На випадок довшого перебування найбільшою популярністю користуються відпочинково-туристичні осередки. Їх організатори повинні звернути увагу на очікування туристів і, крім заквартирування, ще продумати цікаві туристичні й рекреаційні маршрути. Усе це має бути враховано й розраховано на туристів із різними потребами, вимогами. Водночас необхідно враховувати вік, стать, серцево-дихальні чи суспільне становище відпочиваючих.

Висновки

1. Рівень рекреаційної активності зменшується разом із віком, але єдина форма руху, яка неугне зріст, – це прогулянки. Фітнес-заняття хоч і спричиняють спадок активності, але з віком переходять на вищі місця в ієрархії вільного часу. У найстаршій віковій категорії на найвищому рівні знаходиться пішохідний туризм, що свідчить про свідому потребу людини в русі для здоров'я.
2. Якісний аналіз підтверджує різницю у виборі рекреаційних форм у залежності від статі анкетованих. У деклараціях жінок з'являються плернерні форми відпочинкового характеру, пов'язані з дружніми контактами, а також кулінарні зацікавлення. Чоловіки віддають перевагу заняттям спортивного характеру: плавання, їзда на велосипеді, водневі види спорту, ігри, туризм, лихварство чи серфінг.
3. Виявлені деякі відмінності в рекреаційній поведінці людей у зв'язку із середовищем їх проживання. Жителі міст часто шукають спілкування з природою, декларують заняття туризмом, їзду на велосипеді. Сільське населення більшу перевагу віддає пасивному відпочинку, заняттям біля дому й рибальству.
4. Вагоме значення в рекреаційно-туристичній діяльності має матеріальна ситуація, яка залежить від заробітку й має вплив як на рівень, так і на зміст рекреаційних форм. Це проявляється у високому рівні участі рекреації осіб, які активно працюють.

1. Рут Є. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Харків, 2005. – 38 с.
2. Рут Є., Мицкан Б. Карпатський Єврорегіон – центр рекреаційного туризму та інтеграції молоді // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т.1. – Вип.7. – С.56–59.
3. Рут Є. Шкільний туризм і його функціональні можливості // Краєзнавець Прикарпаття. – 2004. – №4. – С.10–11.
4. Rut J. Turystyka aktywna w Ewroregionie Karpackim. – Rzeszów: Wydawnictwo uniwersytetu Rzeszowskiego, 2002. – 399 s.

УДК 796.011.1

ББК 75.116

Роман Файчак

КОРЕКЦІЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ЛІЦЕЇСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячене проблемі адаптації підлітків віком 14–16 років до психоемоційного стресу. У статті проаналізовано показники соматичного здоров'я, фізичної працездатності та неспецифічної резистентності організму ліцеїста перед та під час екзаменаційної сесії. Запропоновано авторську програму спортивно-оздоровчих занять для підлітків 14–16 років.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, ліцеїсти, екзаменаційний стрес, соматичне здоров'я, фізична працездатність.

Research investigates the problem of psychology adaptation of adolescents of the ages 14–16 to psychic and emotional stress. The study analyses somatic health, stamina and resistance of human body at pre and post-examination period. Corrective recreational measures are proposed to reduce and relieve stress-related medical problems.

Key words: means of physical training, lyceum students, examination stress, somatic health, physical enduringen.