

фізичному навантаженні менше в групі хворих, які в період знаходження в стаціонарі систематично займалися лікувальною фізкультурою. Час відновлення пульсу після фізичного навантаження менше у хворих основної групи. Також, у хворих, які займалися лікувальною фізкультурою, помітно збільшилися показники проб з затримкою дихання. Особливо тривалість паузи на вдику у чоловіків основної групи.

У хворих на туберкульоз легень були вивчені показники насичення артеріальної крові киснем в стані покою, при дозованому фізичному навантаженні та під час відновлювального періоду. Результати досліджень у хворих основної та контрольної груп показують, що в групі хворих, які займалися лікувальною фізкультурою, відсоток оксигемоглобіну в різні періоди лікування був вище, величина його падіння після дозованого фізичного навантаження була менше, відновлювальний період наступав значно швидше. Артеріальний тиск у різних груп хворих був нормальним, в процесі занять лікувальною фізкультурою він істотним чином не змінювався. Системи кровообігу та дихання забезпечують газообмін, порушення однієї з систем визиває компенсаторне підсилення функції іншої. Функція зовнішнього дихання у хворих на туберкульоз легень порушена. У зв'язку з цим ми дослідили функцію зовнішнього дихання даної групи хворих в різні періоди лікування при застосуванні лікувальної фізкультури. Частота дихання після дозованого фізичного навантаження та тривалість відновлювального періоду у хворих, які систематично займаються лікувальною фізкультурою, значно зменшуються. Це досягається за рахунок економного використання дихання в покої та особливо при дозованому фізичному навантаженні тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Виходячи з результатів дослідження у хворих основної та контрольної груп вихідні показники були однакові. Але, в групі хворих, які регулярно займалися лікувальною фізкультурою в період стаціонарного лікування, покращився хвилинний об'єм дихання не за рахунок почастішання, а за рахунок ураження дихання. У осіб контрольної групи суттєвих змін не відмічено. Таким чином, межа дихання у хворих, які систематично займалися лікувальною фізкультурою, в порівнянні з хворими контрольної групи підвищився.

### ВИСНОВКИ

1. Аналіз опрацьованої наукової та науково-методичної літератури вказує на наявність в Україні складної ситуації, пов'язаної з ростом туберкульозу і тому питанням фізичної реабілітації повинно приділятися багато уваги. Але, на жаль, питанням впливу засобів і методів фізичної реабілітації на функціональний стан систем організму на рівень якості життя пацієнтів з хронічним туберкульозом приділяється недостатньо уваги.

2. Для досягнення клініко-терапевтичного ефекту в лікуванні хворих на туберкульоз легень важливим є фізіологічно обґрунтований підбір, правильне дозування фізичних вправ та послідовність їх виконання. В процесі лікування методика лікувальної фізкультури періодично повинна змінюватися в залежності від характеру формування пристосувальних реакцій організму до нових умов стаціонарного або санаторного лікування, клінічного протікання захворювання, стану серцево-судинної, дихальної систем та загальної тренуваності хворого.

3. Систематичні та цілеспрямовані заняття лікувальною фізкультурою покращують мінеральний та білковий склад крові, підвищують бар'єрну функцію ретикуло-ендотеліальної системи.

4. Лікувальна фізкультура показана всім хворим на туберкульоз легень, виключаючи періоди гострого протікання (або загострення) процесу зі значними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем, а також ускладнень туберкульозу (кровохаркання, кровотеча, спонтанний пневмоторакс).

5. Розроблена методика лікувальної фізкультури містить алгоритм реабілітаційного процесу, методичні особливості та вказівки щодо застосування лікувальної фізкультури.

6. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Беляя М. А. Лечебная физкультура и массаж: Учеб.-метод. пособие. – М.: Чов. Спорт, 2001. – 272 с.
2. Зотов В., Белов М. Введение в оздоровительную реабилитацию: Кн. 1. – К.: Медекол, 1995. – 181 с.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 528 с.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А. Ф. Каптелины, И. П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
5. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація. Підручник. – К.: Олан, 2005. – 610 с.
6. Мурза В. П., Хорошуха М. Ф., Архипов О. А. Спортивна медицина. – К.: Вид. «Україна», 2006. – 320 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Видання 2-е, перероб. Та допов. К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
8. Anghony W., Cohen M., Fasrkas M. Psychiatric Rehabilitation. – Boston, 1990. – 336 p.
9. Goodgold J. Rehailitation Medicine. – Toronto: Mosby Company, 1988. – 988 p.
10. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation. – Phladelphia: Davis Company, 1994. – 748 p.
11. Sabine Bucholz. Gimnasia para embrazas. Preparacion al parto respiracion Gimnasia de posparto. – Barselona, 1992. – 106 p.
12. Yndrun Direr. Pupracion al parto. Gimnasia. Relayacion. – Barselona, 1995. – 193 p.

Коллегаев М.Ю.

Классический приватный университет, г. Запорожье

### ПЕРСПЕКТИВЫ ЗАМЕЩЕНИЯ РЕСУРСОВ АННЕКСИРОВАННОГО КРЫМА В АКТИВНЫХ ВИДАХ ТУРИЗМА

*В статье проведено исследование возможных перспектив замещения ресурсов аннексированного Крыма в активных видах туризма регионами континентальной Украины. Проведен сравнительный анализ ресурсов Крыма и континентальной Украины из разных видов туризма. Показанная неоднородность проблемы замещения для жителей разных регионов Украины. Выявлены позитивные перспективы замещения ресурсов аннексированного Крыма другими*

регионами при условии стабилизации обстановки в Украине.

**Ключевые слова:** активные виды туризма, замещения туристских ресурсов, самодельный туризм, велоинфраструктура, проект "ВелоКраїна".

**Коллегаєв М.Ю. Перспективи заміщення ресурсів анексованого Криму в активних видах туризму.** У статті проведено дослідження можливих перспектив заміщення ресурсів анексованого Криму в активних видах туризму регіонами континентальної України. Проведено порівняльний аналіз ресурсів Криму і континентальної України з різних видів туризму. Показана неоднорідність проблеми заміщення для жителів різних регіонів України. Виявлено позитивні перспективи заміщення ресурсів анексованого Криму іншими регіонами за умови стабілізації обстановки в Україні.

**Ключові слова:** активні види туризму, заміщення туристських ресурсів, самодіяльний туризм, велоінфраструктура, проект "ВелоКраїна".

**Mikhail Kollegaev Perspectives of substitution of annexed Crimea's resources in the active forms of tourism.** This article investigated the possible prospects of substitution of annexed Crimea's resources in active forms of tourism for regions of continental Ukraine. A comparative analysis of sports and tourism resources of the Crimea and Ukraine mainland for various types of tourism was made. The heterogeneity problem of substitution of Crimea's resources for population of the various regions of Ukraine is shown. Positive examples of system infrastructure development of active tourism on the example of the project "CycleCountry" in the Carpathian region are described. A limited ability for full substitution of Crimea's resources for youth tourism, as well as in sports and tourism professional training is shown. Revealed positive perspectives of replacement annexed Crimea's resources with other regions of continental Ukraine. It is shown that the traditional tourist traffic will be redirected from Crimea to the main centers of attraction of active leisure (Carpathians, Podolye, Bukovina), and to the local objects (large forest areas) of continental Ukraine. A staged prediction of process of substitution in condition of stable situation in Ukraine is made. It is shown that the substitution of sports and tourism resources of the Crimea will be gradual, foremost in the directions of organization: sports tours and multi-day hikes of sports orientation; simple mass hikes with students and schoolchildren, and also in active commercial tours of budget segment. It is shown that the main factor for the development of tourism in Ukraine in the coming years will be the military-political and socio-economic situation in the country.

**Key words:** active forms of tourism, substitution of tourism resources, amateur tourism, cycle infrastructure, project "CycleCountry".

**Актуальность.** Сегодня активные виды туризма, отдыха и развлечений являются локомотивом развития мировой индустрии туризма. В настоящий момент каждый четвертый иностранный турист в мире является потребителем приключенческих, экстремальных или треккинг-туров [1]. По прогнозам Международной ассоциации Adventure travel trade association к 2050 году их число достигнет 50 %. Данный сегмент демонстрирует устойчивый рост в 17 %, при общем замедлении темпов роста мирового туризма с 4% до 2.8 % [2]. Показательный пример эффективного развития активных видов отдыха на постсоветском пространстве демонстрирует республика Беларусь. Только за счет строительства горнолыжных подъемников и баз отдыха у озер в лесной зоне в 2012 году доходы от туризма выросли на 39%, а число иностранных туристов на 11%. Украина имеет благоприятные ресурсные возможности для системного и интенсивного развития активных видов внутреннего и въездного туризма. Однако аннексия Крымского полуострова со стороны Российской Федерации привела к потере наиболее популярного и богатого на туристические ресурсы региона. Данная ситуация актуализирует проблему поиска новых направлений и регионов для развития активных видов туризма в Украине.

**Связь исследований с темами НИР.** Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно сводного плана НИР Классического частного университета по темам: «Обновление концептуальных основ украинского профессионального образования на этапе евроинтеграции» (№ госрегистрации 0109U002114) и «Проблемы и перспективы развития туризма в Запорожском регионе» (№ госрегистрации 01104003964).

**Целью данной статьи** является изучение перспектив замещения ресурсов аннексированного Крыма в активных видах туризма другими регионами Украины.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Проблемы развития туризма в Украине, безусловно связаны с одной стороны с ориентацией большинства турфирм на выездной туризм, ввиду финансовой слабости национальных туроператоров и с другой стороны со слабой развитостью инфраструктуры и рынка внутреннего туризма. Таким образом, отсутствие или незаинтересованность крупных инвесторов в развитии внутреннего туризма обрекает Украину на "утекание" потенциальных доходов от туризма за рубеж. Активные виды туризма являются наиболее перспективным и реальным направлением развития въездного туризма в Украине. Они не требуют наличия развитой инфраструктуры и поэтому являются перспективным сегментом туризма для малого бизнеса и привлечения прямых иностранных инвестиций [3]. При этом применение средних и крупных инвестиций, на примере комплекса "Буковель" наглядно продемонстрировало экономическую эффективность развития активных видов отдыха и туризма.

Крым, наряду с Карпатами, исторически является одним из наиболее привлекательных центров притяжения любителей активного отдыха из постсоветского пространства. Кроме того, климатическая уникальность Крыма делает его практически круглогодичным учебно-тренировочным полигоном для организации спортивной и профессиональной туристской подготовки. Поэтому аннексия Крымского полуострова со стороны Российской Федерации привела к потере наиболее перспективного региона развития активных видов туризма. Сложившееся положение, с точки зрения прогноза развития туризма в Украине пока еще не привлекло внимания исследователей. Поэтому данная работа была направлена на изучение потерь и возможности замещения этих потерь другими регионами Украины в активных видах туризма.

**Результаты исследования.** При изучении указанной проблемы, нам представляется целесообразным анализ сложившегося положения с двух позиций: перспектив развития активных видов туризма в континентальной Украине и

перспектив компенсации ресурсов Крыма в спортивной и профессиональной туристской подготовке. Ресурсные потери активных видов туризма в Луганской и Донецких областях (реки Северский Донец и Кальмиус) незначительны и в данной работе учитываться не будут. По нашему мнению, наиболее значительные ресурсные потери, связанные с аннексией Крыма находятся в сегменте массовых самостоятельных и коммерческих путешествий невысокой сложности в таких видах туризма как: пешеходный, велосипедный и спелеотуризм, а так же в таких популярных экстремальных видах спорта как: скалолазание, каньонинг, парашютные виды, дайвинг, различные виды джампинга, виндсерфинг и др. Мы считаем, что в этих сегментах на территории Крыма прекратятся все коммерческие туры, все мероприятия и путешествия детско-юношеского туризма и большая часть самостоятельных путешествий. Данный прогноз основывается на запрете коммерческой деятельности в Крыму для резидентов Украины и приказе МОН, запрещающем организованные выезды в Крым для учащейся молодежи. Предполагаемое значительное сокращение самостоятельных незарегистрированных походов мы связываем с ухудшением транспортной доступности Крыма для туристов из континентальной Украины. В других видах туризма, таких как лыжный, водный и парусный туризм ресурсные возможности Крыма незначительны и не влияют на развитие данных видов в Украине. Таким образом, с точки зрения развития активных видов туризма, аннексия Крыма может повлиять на развитие пешеходного, велосипедного и спелеотуризма. Формальное соотношение потенциалов спортивного туризма Крыма и континентальной Украины представлено в таблице 1 [4].

Таблица 1

**Спортивно-туристский потенциал Крыма и континентальной Украины**

Виды туризма	Категории сложности походов	
	Крым	Континентальная Украина
Пешеходный	1-2(3*)	1-3(4*)
Горный	_*	_*
Лыжный	1-2*	1-3(4*)
Водный	-	1-3(4*)
Велосипедный	1-4(5*)	1-4(5*)
Спелеотуризм	1-5	1-3
Парусный	1-5*	1-5*

\*- экспериментальные маршруты;

\*\*- личное мнение автора статьи

Анализ развития активных видов туризма в Украине на начало 2014 года показал, что, не смотря на большую популярность Крыма, этот регион не являлся лидером в развитии инфраструктуры активных видов туризма. На примере наиболее прогрессирующего в Украине вида – велосипедного туризма выявилось значительное отставание в развитии велоинфраструктуры Крыма от Карпат. В 2013 году в Крыму функционировали лишь 14 приютов, которые оказывали ограниченный перечень услуг для велосипедистов [5]. В Карпатах, в результате реализации проекта "ВелоСтрана" к 2011 году было осуществлена разработка и описание 51 велосипедного маршрута (маршруты - радиальные, кольцевые длиной 7 - 60 км, сложность - начальная, средняя, профи); изданы туристические карты и каталоги (общим тиражом более 70 тыс. экземпляров); построены 10 новых придорожных мест для отдыха туристов; установлены 800 велосипедных стоек; 53 усадьбы на 1091 койко-место обустроены для нужд велотуристов [6]. Качественным отличием развития велоинфраструктуры Карпат от Крыма является системность ее развития.

В спелеотуризме так же наблюдаются тенденции позволяющие предположить в ближайшем будущем начало системного развития инфраструктуры спелеотуризма в Подолье и Буковине. Таким образом, в целом можно констатировать возможность компенсации утраченных ресурсов за счет континентальной Украины. Однако, изучение проблемы замещения ресурсов Крыма для жителей различных районов континентальной Украины показало неоднородность перспектив данного процесса. Для жителей Центральной и Западной Украины такая проблема вообще не является актуальной, поскольку все необходимые ресурсы имеются в Карпатском регионе, Подолье, Полесье и Буковине. Однако, для жителей Восточной, Южной и частично Северной Украины Крым всегда был самым привычным, привлекательным и транспортно доступным всепогодным регионом проведения не только спортивных и учебно-тренировочных, но и практически всех массовых рекреационных туристских мероприятий различной длительности от 2-3 дневных ПВД до длительных полевых лагерных сборов. Для этих регионов транспортная доступность Карпат находится в пределах 2-4 дней на дорогу в оба конца, поэтому замещение Крымских ресурсов Карпатами будет оптимальным для походов и мероприятий длительностью более 6 дней. Более короткие походы и мероприятия могут проводиться непосредственно в местных крупных лесных массивах, либо в богатых туристским потенциалом районах Подолья или Буковины, которые находятся 1-2 дневной транспортной доступности. Рассмотрим сегменты активных видов туризма, в которых замещение потенциала Крыма нам представляется возможным в ограниченном объеме. Это, прежде всего детско-юношеский туризм, для которого Крым является уникальным сочетанием благоприятных факторов: транспортная доступность, богатый красотами разнообразный рельеф, уникальная продолжительность благоприятного для путешествий сезона, побережье ЮБК. Этот набор условий позволял организовывать весь спектр мероприятий детско-юношеского туризма во время всех школьных каникул.

Описанные качества делают Крым удобным круглогодичным учебно-тренировочным полигоном для организации спортивной и профессиональной туристской подготовки. Именно длительность сезона является отличительной особенностью Крыма, которая позволяет комфортно проводить спортивные походы и учебно-тренировочные сборы круглогодично, а так же организовывать стационарные полевые лагеря в период с апреля по ноябрь. Близкие климатические условия имеются лишь в Закарпатье, однако данный район не обладает сопоставимыми туристско-спортивными и рекреационными ресурсами и является транспортно труднодоступным для большинства регионов континентальной Украины.

Мы считаем, что рассматривая проблему развития туризма в целом и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма в частности в современных условиях Украины, необходимо учитывать, что главным фактором развития будет военно-политическая и социально-экономическая ситуация в стране. Таким образом, мы можем выделить негативные и позитивные факторы развития активных видов туризма. К негативным факторам развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма мы можем отнести:

- нестабильность и неуверенность общества в условиях кризиса и как следствие изменение жизненных приоритетов населения;
- падение экономики и уровня жизни и как следствие изменение структуры потребления населения;
- объективное и субъективное повышение чувства опасности в путешествиях в условиях нестабильности;
- неудобства для субъекта при смене привычных районов отдыха на новые и малоизвестные;
- ухудшение транспортной доступности (дальше, дороже, сложнее) новых районов;
- сужение возможностей для кратковременных выездов (на 2-3 дня) из-за удлинения переездов;
- отсутствие возможности полноценного замещения функции Крыма как круглогодичного учебно-тренировочного полигона для детско-юношеского и студенческого туризма ресурсами континентальной Украины.

Как видно большая часть негативных факторов развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма связана не с природными ресурсами, а с нестабильной ситуацией в стране.

К позитивным факторам развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма мы можем отнести:

- устойчивость самодеятельного туризма, особенно его неорганизованной части, к любым социально-экономическим потрясениям;
- способность активных видов туризма к быстрому восстановлению при условии стабилизации и улучшения социально-экономической обстановки в стране;
- возможности получения новых впечатлений от путешествий в новых районах;
- получение новых возможностей при планировании путешествий в новых районах;
- возможность общения с людьми, обладающими другой ментальностью;
- наличие ресурсных возможностей новых районов для реализации ключевых потребностей путешествия;
- наличие более низких цен на услуги в новых не "раскрученных" районах;
- раскрытие потенциала новых возможностей в традиционных регионах для развития новых направлений и форм активных видов туризма.

#### **ВЫВОДЫ**

Анализ возможностей замещения ресурсов Крыма показал, что практически по всем направлениям развития активных видов туризма континентальная Украина обладает необходимыми ресурсами. Кроме того, на такие виды как лыжный, водный, горный и парусный туризм, потеря ресурсов Крыма практически не отразится. Мы считаем, что в случае стабилизации обстановки в Украине сначала начнет восстанавливаться самодеятельный туризм, а затем при условии улучшения уровня жизни населения и активные виды коммерческого туризма. Мы предполагаем, что замещение спортивно-туристских ресурсов Крыма будет происходить постепенно, прежде всего, в направлениях организации: спортивных походов и многодневных походов спортивной направленности; массовых несложных походов с учащейся молодежью и школьниками, а также в активных коммерческих турах бюджетного сегмента. Прежде всего, это будут велосипедные, пешеходные и спелеопутешествия. Что касается организации массовых тематических, спортивных, учебно-тренировочных, скаутских и рекреационных мероприятий (слетов и сборов, полевых лагерей, скаутских джамбари и др.) с учащейся молодежью и школьниками, а так же в спортивной и профессиональной подготовке замещение ресурсной базы аннексированного Крыма может произойти лишь частично, в ограниченных объемах. Это будет связано, прежде всего, с неблагоприятными погодными условиями в период межсезонья (ноябрь-апрель) на территории континентальной Украины.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Tourism: 2020 Vision : [Forecast of development of tourist destinations of the World Tourism Organization] [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.mango-travel.ru/blog/articles/97/tendentsii-razvitiya-priklyuchencheskogo-turizma.html>.
2. Adventure Travel News [Электронный ресурс] // Новинний веб-сайт пригодицького туризму — Режим доступу: <http://www.adventuretravelnews.com/category/adventure-travel-trade-association>
3. Adventure Travel Trade Associations [Электронный ресурс] // Офіційний веб-сайт Асоціації пригодицького туризму. — Режим доступу: <http://www.adventuretravel.biz/about.aspx>.
4. Перелік послуг на велотурбазах Криму [Электронный ресурс] — Режим доступу: <http://www.online.crimea.ua/forum/index.php?t=144>
5. Проект "ВелоКрайна" [Электронный ресурс] — Режим доступу: <http://www.bikeland.com.ua/page/ua/project/>

**Кузьменко Н.В**

**Національний Технічний університет України "КПІ"**

#### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ І ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-2 КУРСА**

*В статті розглядається вплив занять аеробікою і фітнесом на здоров'я студенток. Зокрема, вводиться поняття «тренувальні ефекти» та пояснюються біохімічні процеси, які відбуваються в організмі під позитивним впливом фізичного тренування.*

**Ключові слова:** аеробіка, фітнес, функціональне здоров'я, тренувальні ефекти, фізичне тренування.