

оцінили можливість використання таких природних факторів оздоровлення як водні процедури, загартування.

При рейтинговому оцінюванні складових рекреаційно-оздоровчого потенціалу парку "Знесіння" останні місця посіли: наявність спортивних споруд та обладнання, інформаційне забезпечення діяльності парку (цитова інформація, наявність поліграфічної продукції рекламно-пізнавального призначення, реклама в засобах масової інформації).

Керуючись сучасними вимогами до місць масового відпочинку населення (Я.Р.Вількін, Т.М.Каневець та ін.), жодний з експертів не зазначив максимальної або наближеної до неї сумарної оцінки досліджуваного об'єкту. Середня оцінка рекреаційно-оздоровчого потенціалу парку "Знесіння" у першій групі експертів складає $65,8 \pm 7,5$ балів, в другій - $68,1 \pm 7,7$ балів (коефіцієнт конкордації Кендела і Сміта в обох групах відповідно 0,64 та 0,82). Встановлений високий рівень узгодженості оцінок між двома групами експертів (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена $r = 0,83$).

Результати експертної оцінки дозволяють зробити висновок про можливість і необхідність впровадження у парку "Знесіння" такої форми активного відпочинку населення як екологічний туризм, що на думку деяких фахівців (М.Б.Биржаков) не потребує широко розвинутої інфраструктури.

СПОРУДЖЕННЯ "ДОРІЖОК ЗДОРОВ'Я" В РЕГІОНАЛЬНОМУ ЛАНДШАФТНОМУ ПАРКУ "ЗНЕСІННЯ"

*Володимир Терлецький, Тарас Блістів, Львівський ДЦФК
Олесь Завадович, Регіональний ландшафтний парк "Знесіння"*

В останні роки в багатьох європейських країнах (Швеція, Польща, Литва, Естонія та інші) в місцях масового відпочинку населення великої популярності набули "доріжки здоров'я". Вони належать до найпростіших спортивних споруд. Їх облаштування не потребує великих матеріальних витрат, що є актуальними в умовах сучасного економічного стану нашого суспільства.

Питання спорудження та використання "доріжок здоров'я" досить детально розглянуті в публікаціях В.Б.Снекторова (1982), С.І.Підсяжника (1985), П.В.Воловника (1983, 1991) та ін.

Траси доріжок, з метою підвищення їх оздоровчої ефективності, прокладаються пагорбами парку у вигляді серпантину довжиною 1-3 км. Бажаємо, щоб вони проходили по існуючих стежках з природними перешкодами-палами, горбами. На трасі розташовуються 8-12 станцій, що знаходяться на відстані 100-200м. одна від одної. Перша станція віддалена від початку доріжки на 200-300м.

Метою нашої роботи є розробка пропозицій по обладнанню "доріжки здоров'я" у регіональному ландшафтному парку "Знесіння" (м. Львів).

Нами пропонується природній варіант "доріжки здоров'я" з використанням рельєфу місцевості, повалених дерев, шпів, канав та ін. Загальна довжина траси 1800 м. Вона складається з 10 етапів: майданчики для загальноорозвиваючих вправ; колода звычайна розташовується над невеликою канавою (вправи для розвитку координації рухів); стовпчики різної висоти, які дозволять виконувати різноманітні вправи (згинання і розгинання рук, нахили тулуба, махи ногами, присідання); перекладина (вправи на розвиток м'язів черевного пресу, м'язів спини та ін.); силовий тренажер (вправи для м'язів ніг, спини та ін.); лавка, (нахили, піднімання тулуба в різних положеннях, присідання, тощо); гімнастичний стовпчик (виконуються різноманітні вправи); бруси (вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок); перешкоди (на них виконуються стрибки, на двох і на одній нозі; нахили тулуба вперед, назад, вліво, вправо; відтискання в упорі лежачи, ноги на шпів та ін.); майданчик для виконання дихальних вправ на розслаблення м'язів.

Як свідчить досвід, універсальність та економічність "доріжок здоров'я" дозволяє залучити до фізкультурно-оздоровчих занять різні верстви населення. В залежності від віку та рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються, змінюється лише частота та інтенсивність виконання вправ (С.І. Присяжнюк, Ж.К.Холодов, В.П. Попов). Після встановлення приладів і пристосувань передбачається маркіровка трас, оформлення її відповідними знаками, встановлення лавок для відпочинку, спорядження рекламно-інформаційних щитів.

Побудова "доріжок здоров'я" в парку "Знесіння" буде відчутним кроком у підтриманні та підвищенні здоров'я мешканців Львова.

РЕГІОНАЛЬНИЙ ЛАНДШАФТНИЙ ПАРК "ЗНЕСІННЯ" – УНІКАЛЬНА ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА

Тарас Блістів, Анна Глушко, Наталя Онойко, Львівський ДІФК

Олесь Завадович, Регіональний ландшафтний парк "Знесіння"

Найдавніші сліди наших предків на території м. Львова виявлені на землі Знесіння. Названа на честь християнського свята Вознесіння, ця земля криє в собі тасмниці багатьох епох починаючи з V-ст. до н. е. Тут збереглися цінні археологічні пам'ятки, зокрема, сліди оборонного городища та калища на горі Баба (IXст.), городища на Світовидовому полі (X-XIст.), фундамент оборонної вежі (XIIIст.); гора Лева, парк "Стара стрільниця", цвинтар Старого Знесіння, костел св. Вайцеха (XVIст.), церква св. Іллі (XVIIст.), церква Вознесіння. Кожна з цих пам'яток має свою історію.