

ландшафтами парку та Свято-Пантелеймонівським жіночим монастирем. Задачею стежки є своєрідний «природознавчий лікнеп», тобто розширення в екскурсантів елементарних відомостей про об'єкти, процеси і явища оточуючої природи. З іншого боку, задача екскурсів і провідників - навчити своїх слухачів бачити, помічати різні вияви антропогенного чинника, які можна спостерігати в зоні маршруту стежки, і уміти комплексно оцінювати ці результати дії людини на навколишнє середовище. Зрештою головна задача стежки, - сприяти вихованню екологічної культури поведінки людини як частини загальної культури взаємостосунків людей між собою і відношення людини до природи.

1. Архіпова Г. І., Ярова С. М. стаття «Екотуризм на територіях та об'єктах природно-заповідного фонду» - Вісник НАУ, Київ – 2009 №2
2. Дмитрук О.Ю. Екологічний туризм: сучасні концепції менеджменту і маркетингу, - Київ.: Альтерпрес, 2004.
3. Жива Україна, журнал, Київ - № 1-2, 2009
4. Феофанія. Збірка краєзнавчих матеріалів. - Київ, 2008

УДК 910.2+796.5 (477)

Дмитрук О.Ю., Морозова Л.В.

СТЕЖКА ЗДОРОВ'Я «ПОЄДНАННЯ З ПРИРОДОЮ» В МЕЖАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ГОЛОСІВСЬКИЙ», ЯК ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ «ШКОЛА КОРОЛЕВИ»

Ecotour «With nature» National natural park «Golosiivskiy as the final stage of social and psychological playing training «School of Queen»

У статті досліджено зміст оздоровчої та рекреаційної діяльності у національному природному парку «Голосіївський». Запропоновано проект стежки здоров'я для початківців та осіб із низьким рівнем фізичної підготовленості.

In the article the content of heath-related and recreation activity in national natural park “Golosiivskiy” were studied. The project path of health for beginner and persons with low level of physical training were proposed.

Постановка наукової проблеми. Завдання збереження та зміцнення здоров'я громадян України набуло загальнодержавного значення. Як відомо, джерелом здоров'я є природа. Повсякденне спілкування з її чудовим світом викликає радість, відчуття душевної гармонії, виховує емоційну стійкість, що має першочергове значення в житті людей, а особливо тих, хто проживає у великих мегаполісах. Зниження рівня здоров'я міського жителя відбувається унаслідок малорухомого способу життя. Узагалі гіподинамію можна назвати чисто «міською» хворобою. Сучасному мешканцю міста фахівці наполегливо рекомендують виходити з транспорту на 1-2 зупинки раніше, щоб 1-2 км пройти пішки. Оптимально ж, щоб людина за день пройшла 12 тисяч кроків. Якщо

людина робить менше 5 тисяч кроків — це означає, що вона перебуває в групі ризику щодо розвитку багатьох захворювань. Потребу у відпочинку в природному середовищі можна реалізувати шляхом відвідування міських парків різного типу.

Підвищена стресовість — ще одна серйозна проблема сучасної людини. Суспільство пришвидшило темп своєї діяльності, і людина намагається встигнути за ним. Робота, сім'я, проблеми, важке життя, намагання спростити його й зайняти своє місце в соціальній ніші спричиняють перенапруження й виснаження нервової системи.[1]

Щоденне психологічне і емоційне напруження, малорухливий спосіб життя сучасної людини призводять до безлічі тяжких захворювань і психологічних розладів.

Саме з метою допомоги жінкам з психологічними проблемами та онкохворих був розроблений соціально-психологічний ігровий тренінг «Школа Королеви».

Соціально-психологічний ігровий тренінг — це поетапний, ефективний і розширюючий свої кордони засіб роботи з людьми, спрямований на досягнення індивідуальних і колективних цілей, з яскраво присутніми елементами ігрової психотерапії.[2]

Мета тренінгу: змінити Звичну Картину Світу на Чарівну Картину Світу учасниць тренінгу та навчити не тільки бажати неможливого за Звичною Картиною Світу, але й отримувати бажане.

Звична Картина Світу — це сума вражень і переконань, з якою людина сприймає світ. Вона визначає увесь хід людського життя : від народження і до смерті, від ухвалення глобальних рішень до щоденної чистки зубів.

Взагалі-то звичні картини світу є в основному результатом зовнішньої дії: мама, тато, вчителі, друзі, сусіди - це називається дорослішати. До того моменту, як людина починає щось розуміти - її картина світу вже жорстко сформульована і стає звичною. Звичні картини світу говорять про те, що наше, а що - чуже, що таке добре, а що таке погано, і головне - про те, що можливо і що неможливо.

Чарівна Картина Світу — складається з дозволів (немає заздалегідь визначених причинно-наслідкових зв'язків). Вона пропонує нам самим встановлювати свої причинно-наслідкові зв'язки.

Поки людина не дозволить собі нічого іншого, ніж те, що дозволяють їй причинно-наслідкові зв'язки її Звичної Картини Світу, - мрії, які збуваються так і залишаються недоступними для неї.

Аналіз останніх досліджень. Проблемам розвитку екологічного туризму в межах природоохоронних територій присвячено багато наукових публікацій, як показав аналіз наукових та інформаційних джерел. В більшості з них описуються, характеризуються переважно природні та історико-культурні ресурси територій. Авторами останніх публікацій і досліджень у галузі екологічного туризму, а саме розробки екологічних стежок і стежок здоров'я є: Дмитрук О.Ю., Кекушев В.П., Сергєєв В.П.,

Степаницький В.Б., Стойко С., Гадач Е., Шимон Т., Михалик С., Храбовченко В.В. та інші. Авторами сучасних соціально-психологічних ігрових тренінгів є: Чернякова З., Кучерак І., Вереїна Л.В., Клімова В.О., Пахальян В.Е., Гусев В., Шадріна Л., Березок П., Калантерна А., Тропанець Т. та інші.

В ході аналізу не знайдено публікацій присвячених розробці стежок здоров'я для допомоги позбутися від психологічних проблем та проблем зі здоров'ям, жіночій половині населення, шляхом застосування елементів ігрової психотерапії.

Отже, малодослідженою проблемою залишається вплив мегаполісу на фізичне і психологічне здоров'я жінок.

Мета статті. Зацікавити громадськість у збереженні природних багатств України, познайомити з сучасною методикою позбавлення населення від «міських хвороб».

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний ігровий тренінг «Школа Королеви» включає в себе такі основні етапи:

1) Усвідомлення, результату життя за Звичною Картиною Світу (тяжкі хвороби, депресія, зайва вага, невлаштоване особисте життя, відсутність бажаних благ).

2) Знайомство з собою – важливий етап, де учасниці з'ясовують для себе всі невідомі сторони себе.

3) Освоєння стежки здоров'я – щоденне проходження улюбленої стежки, для розвантаження мозку від повсякденних турбот. Основним правилом є те, що під час прогулянки учасниця повинна максимально зануритися у світ, який її оточує під час прогулянки (тому рекомендується обирати стежку, яка проходить через живописні ландшафти природи (ліс, парк, сад), категорично забороняється під час прогулянки слухати музику через плеєр, радіоприймач і т.д.,. Насолоджуємося тільки звуками живої природи. Дуже важливо під час проходження стежки працювати над своїм емоційним станом. Для цього на перших етапах тренінгу учасниці вчаться хвалити себе за будь-які досягнення. Так як тренінг ігровий, то умовна назва цих віршиків-похвал «Хвалилки». Результатом щоденної прогулянки стежкою здоров'я є чудовий настрій і самопочуття, відмінний заряд енергії на цілий день, королівська впевненість в собі та легке та зменшення об'ємів тіла.

4) Чарівний кувшин – використовується для заряду води позитивними емоціями. Щоденно учасниці використовують «чарівну воду» для обливання, вмивання, приготування їжі.

5) «Від ненависті до любові – один крок» - вчимося любити себе з усіма, нав'язаними Звичною Картиною Світу, недоліками. Нічого на ненависті побудувати не можна, а отримати необхідного позитивного результату так точно. На цьому етапі учасниці повинні чітко зрозуміти, що «Я у себе одна і запасної в мене немає!». І тільки усвідомивши це, і почавши насправді повсякденно турбуватися про себе, а також безмежно любити, ми отримаємо необхідні результати. Енергія любові – може

змінити все на цій планеті. Отже, вчимося змінювати ненависть на любов до себе.

6)Новини харчування – повне переосмислення традиційного щоденного меню учасниць. Для бажаючих схуднути – розробка ігрової психологічної програми легкого схуднення.

7)Заключний етап – демонстрація отриманих навичок та позитивних результатів під час проходження екологічної стежки «Поєднання з природою», нагородження Королев.

Загальна тривалість тренінгу 2 місяці.

Стежка здоров'я «Поєднання з природою» пролягає у археологічному заповіднику «Китаєво», який знаходиться у межах НПП «Голосіївський». Загальна довжина становить приблизно 2500м.

Маршрут охоплює значну частину різноманіття природних комплексів вздовж правого та лівого берегів водотоку Китаївських озер – одного із своєрідних місць Голосіївського лісу і ознайомлює учасниць тренінгу із цікавим і різноманітним рослинним і тваринним світом, рельєфом місцевості.

Стежка починається від Свято-Троїцького Китаївського монастиря, тягнеться по правому березі до вологого яру, перетинає водотік, виходить на лівий берег, перетинає водотік по мосту між I і II Китаївським озером, тягнеться по правому березі вздовж III, IV, V Китаївських озер і проходить по протилежному боку Китаївського водотоку. Розглянемо основні точки маршруту та рекомендації організатору подорожі.

Точка 1. Свято-Троїцький Китаївський монастир. Розповідь про історію монастиря, головні святині, чудотворну ікону «Закланна», мошці преподобної Досіфеї, намісника обителі Прохора Костюченко.[5] Від монастиря спускаємося по дамбі між II і III озером. Звертаємо ліворуч і стежкою спускаємося до III озера на оглядову площадку, де відкривається чудовий краєвид, та є лавка, на якій можна зробити фото напам'ять. Далі, за картою маршруту, прямуємо 120 метрів до точки 2 «Галявина відвертості».

Точка 2. Галявина відвертості. На березі озера, на лісовій галявині робимо зупинку для того, щоб учасниці тренінгу «Школа Королеви» поділилися враженнями. Отримавши сильний заряд позитивної енергії та піднесеного настрою від розповідей вирушаємо на 240 метрів далі до точки 3.

Точка 3. Дамба між I і II озерами. Розповідь про особливості рослини – водяного горіха.[5] Згадуємо види рослин і тварин занесених до Червоної книги України. Учасниці розповідають найкращі «хвалилки», складі у ході тренінгу. За картою маршруту прямуємо на 120 метрів вперед до точки 4.

Точка 4. Вологий яр. На правому березі Китаївського водотоку знаходиться яр, нині плескاته днище якого заросло дубово-грабово-березовим лісом.[5]. Спостерігаємо за зміною рослинності та слухаємо співи птахів і навіть можемо побачити деяких з них. Переходимо на лівий

берег водотоку по уламках дерев. Піднімаємося на верхів'я берегу, де робимо зупинку для перепочинку. Після чого прямуємо 560м вперед за картою маршруту до точки 5.

Точка 5. Арка потаємних бажань. На цій ділянці знаходиться зламане дерево, яке утворює умовну арку, під якою проходячи учасниці можуть загадати бажання. Через 10 метрів в основне русло Китаївського водотоку впадає боковий струмок (бокове живлення). Розповідь про гідрологічні особливості водотоку. Рухаємося вперед на 80м до точки 6.

Точка 6. Крутосхили життя. Розповідь про особливості рельєфу та пов'язаний з цим рослинний покрив. На цій ділянці учасниці показують свою прекрасну фізичну підготовку, отриману під час «ходилок» на ділянці маршруту в 60м до точки 7.

Точка 7. Різноманітні луки. Відкриті лучні ділянки вздовж лівого берега. Розповідь про різноманіття лучних трав. По дамбі переходимо на правий бік водотоку і прямуємо вздовж II, III озера. Спостерігаємо за качками на IV озері. Прямуємо 780м до точки 8.

Точка 8. Фонтан надії на V озері. Розповідь про місце озера в системі Китаївського водотоку, особливості геоморфологічної та ландшафтної структури. Розповідь про фонтан, який діє протягом року. На містку на V озері відбувається коронація учасниць тренінгу «Школа Королеви». Прямуємо до завершальної 9 точки 540 метрів.

Точка 9. Завершальна. Піднімаємося сходами до Китаївського монастиря, де на учасниць чекають карети.

Висновки. Результатом проведеної роботи є надання життєвих сил, звільнення від комплексів, одужання від ракових пухлин і інших хвороб 27 жінок різного віку, що є найкращим обґрунтуванням правильності поставленої мети. Напрямами наших подальших досліджень може стати звільнення від «міських» хвороб шляхом участі у екстремальних видах туризму, що на сьогоднішній день є маловивченими.

1. Медична газета України «Ваше Здоров'я». Матеріали номеру 15 (1040) Здоров'я і довголіття: профілактика.

2. Андреева Г.М. Социальная психология. -/Г.М.Андреева.-М.:Изд. РГУ, 2004. – 230с.

3. Гетьман В.І. Збереження ландшафтного різноманіття і розвиток екотуризму на природно-заповідних територіях //Туризм на порозі XXI століття: освіта, культура, екологія: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (18-20 жовтня 1999р., м. Київ) – К.: КІТЕП, 1999.

4. www.earth.google.com

5. <http://ukrainaincognita.com/>