

спорту, в туризмі фізичне навантаження цілком доступні за рахунок того, що розподіленні на кілька днів на багато годин.

Виховна цінність. Оскільки туристична діяльність проводиться більшою частиною в колективі, успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і яка ступінь складності в туристичному поході.

Туристична діяльність ознайомлює з історичним минулим та сьогоденням батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім цього, туризм дуже тісно пов'язаний з культурними цінностями.

Освітня цінність. Під час подорожей і походів студенти знайомляться з країною, її людьми, їх життям і етнічною культурою. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, активній участі в різного роду іграх, туристичних змаганнях студенти розширюють свій кругозір. Правильно організована туристична подорож сприяє розвитку загально фізичної підготовки студентів.

Туризм надає велику допомогу у вивченні історії та формуванні світогляду, виховує повагу та формує активний захист природних багатств.

ВИКОРИСТАННЯ ПІШОХІДНИХ МАНДРІВОК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРИРОДИ РІДНОГО КРАЮ

БОГДАН ПЕТРІЙ, ІВАН БАХОВСЬКИЙ

*Львівська національна академія мистецтв
Туристично-оздоровча база "Гуцулка" (м.Сколе)*

Туризм - органічна складова загальної культури суспільства і особистості, вид соціальної діяльності людей направлений на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних можливостей на підготовку до життєвої практики. Суспільство признає таку діяльність, корисною і необхідною для всіх.

Туризм є одним з найбільш бажаних видів людської діяльності і це заслуговує на увагу всіх категорій людей, а особливо 27 вересня у Всесвітній день туризму.

Серед видів рухової активності особливе місце посідає рекреаційно-туристська діяльність.

Туризм має велике прикладне значення. Вміння користуватись картою і компасом на місцевості, по природних прикметах. Досвід – спритність і витривалість, які виховуються туристичними походами знаходять місце практично всюди. Якщо додати, що туризм є незамінним в активному відпочинку для людей напруженої розумової праці, то буде зрозумілим його прикладне значення.

Туристська діяльність є складовою фізичної рекреації, передбачає використання фізичних вправ та природних сил середовища, з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення.

Основні характеристики рекреаційного туризму: проведення у вільний час, добровільна участь, задоволення від участі, соціальна користь, зміцнення здоров'я, протидія стресом, збагачення життя людини та суспільства.

Розповсюдженням різновидом туризму є піший туризм. Піший туризм можна поєднувати з таборуванням на декілька днів у найкращих місцинах, як геологічних так і культурних, а також долати деякі відрізки на транспорті. Корисним є вивчення під час пішохідних мандрівок рідного краю. Львівщина має багаті природні ресурси. Власний досвід участі у численних мандрівках по території Львівської області дав можливість ознайомитися з корисними копалинами. Найважливішими з них є кам'яне вугілля, буре вугілля, горючі гази, нафта, озокерит, торф, сланці, сірка, кухонна і кам'яна сіль, гіпси. Є тут вапняки, піски, пісковики, глини, залізни і свинцево-цинкові руди, мінеральні джерела і т.д. Львівсько-Волинський басейн займає 1750 кв. метрів, тут є близько 2 млрд. тон вугілля. Залягає на глибині від 300-750 м, товщина пласту 2,4 м. Вугілля високоякісне, багате на смоли, бензол, аміак та ін (рис.1).

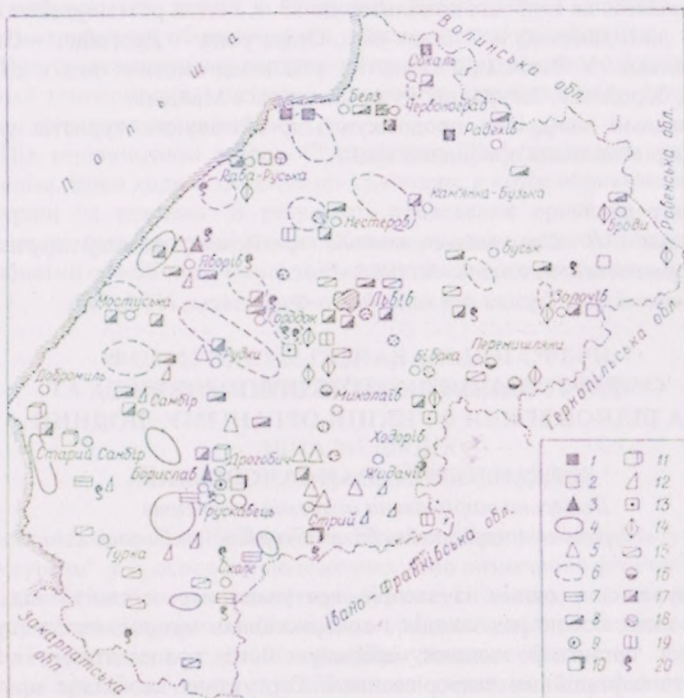


Схема 1. Корисні копалини

Умовні знаки:

1. Кам'яне вугілля. 2. Буре вугілля. 3. Нафта. 4. Район можливого поширення нафти. 5. Газ. 6. Район можливого поширення газу. 7. Менілітові сланці. 8. Торф. 9. Озокерит. 10. Калійна сіль. 11. Кухонна сіль. 12. Залізна руда. 13. Гіпси. 14. Вапняки. 15. Пісковики. 16. Мергель. 17. Глина. 18. Пісок. 19. Глауконіт. 20. Мінеральні джерела.

В районах Монастирка, Новосанище, Глинська, Золочева, Ясенова залягає вугілля у вигляді лінз на глибині від 5 до 40 м. Потужність 2 м близько 2000 тон в кожному.

Нафта залягає на глибині 1100 –2000 –3000 м. Нафта є в районах Яворовою, Олеська, Бузька, Кам'янки Подільська, Белза, Борислава. У районах поширення нафти є родовища озокериту (Борислав, Тустановичі, Трускавець, Воля-Блажівська). Озокерити в Бориславському районі залягає на глибині до 100 м у вигляді жил. Це одне з найбільших родовищ озокериту в світі. Прикарпаття має великі запаси газу. В районах Волиці, Більча, Опорів, Угерська, Дашави, Комарного і Рудок. Газ іде в Польщу, Чехію, Словаччину. Є багаті поклади сірки (Немирів – Яворів – Великий Любінь – Розділ – Жидачів) сірка розробляється відкритим способом і в деяких місцях залягає на глибині від 30 см. є багато сірки – водневих джерел.

Сіль залягає не глибоко, приблизно до 80 м. Регіон розташування смугою в 10 км по лінії Добромилі - Стара сіль, Стара ропа - Дрогобич – Стебник-Моршин-Болехів. У Львівській області є родовища залізних руд в с.Сопоту, Святослава, Заройська, Загурщині, Руди Сілецької в Майдані.

Пізнавальні мандрівки продовжуються, збагачують туристів фізично, підвищують рівень знань про рідний край.

Література:

1. Кузик С.П. *Соціально-економічні проблеми розвитку туризму (на прикладі Карпатського регіону)*. -Л.,1986.-156с.
2. Луцький А.А. *Туризм для всіх*.-Івано-Франківськ,1996.-142с.

ГАРТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

БОГДАН ПЕТРІЙ, ІВАН БАХОВСЬКИЙ
Львівська національна академія мистецтв
Туристично-оздоровча база "Гуцулка" (м.Сколе)

Гартування є одним із засобів врятувати наш організм від недуг. Гартування являє собою ряд заходів з використанням природних факторів для оздоровлення організму людини, збільшує його працездатність та опір застудним та інфекційним захворюванням. Гартування необхідно проводити перед походами і під час них.

Основною гартування є: поступовість, систематичність і варіативність процедур. Особливу увагу слід звертати на реакцію організму. Гартування повинно бути повсякденною складовою гігієни кожної людини.

Гартувати організм необхідно використовуючи три основних чинники: сонце, повітря і воду, не забуваючи при цьому про фізичні вправи.

Надмірне використання сонячних променів може призвести до важких наслідків. Сонячні ванни краще приймати з 11.00 до 13.00 години, починаючи з