

Ці прояви є симптомами, що свідчать про необхідність нормалізації структурно-функціонального стану заднього серединного меридіана і його автономної системи інформаційно-енергетичних мікроканалів. Достатній вплив на задній серединний меридіан забезпечує необхідний терапевтичний ефект при лікуванні зазначених функціональних порушень і хвороб, синтез — значно більшою мірою як і меншою мірою — інформційно-енергетичних матеріял, їх баланс і розподіл між парними меридіанами та адекватну вітальність організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 648 с.
3. Васильчук А. Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 13. – С. 8-18.
4. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (утворення меридіанів). // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 14. – С. 8-11.
5. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і додаткові структури меридіанів – продовження з випуску 14/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 15. – С. 7 – 17.
6. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні меридіанові структури – продовження з випуску 14 – 15/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. Вип. 16. – С. 6 – 11.
7. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів та їх біологічно-активних точок // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. вип. 17. – С. 5-11.

Л.І. КОТИК

ПРОСТОРОВІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ МІСЬКОЇ ПОСЕЛЕНСЬКОЇ МЕРЕЖІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

У статті розкриті загальні тенденції заселення і формування міських поселень Львівської області. Увага акцентована на причинах виникнення поселень, їх економіко-географічному розташуванні та історичних етапах розвитку.

В статье раскрыты общие тенденции заселения и формирования городских поселений Львовской области. Внимание акцентировано на причинах возникновения поселений, их экономико-географическом положении та исторических этапах развития.

General tendencies the settling and forming the cities of Lviv region were opened in the article. The attention is stressed on the causes of rise the settlements, their economical-geography position and the historical stages of development.

Серед багатоманіття аспектів дослідження здорового способу життя суспільства, загалом, та конкретної людини, зокрема, одним із найбільш актуальних на даний час є напрям вивчення територіальності поширення сформованого способу життя. Прикладом конкретних напрямків такого дослідження може бути як вивчення поширення культури, звичаїв, специфіки етапності впровадження інформаційних технологій та поширення інновацій на сучасному етапі так і в ретроспективному дослідженні формування поселенської мережі. Остання виступає критерієм освоєності території в давні історичні епохи, а особливості її конфігурації, внутрішньої забудови конкретного поселення, трансформації цього поселення на протязі років дають змогу сформувати уявлення про спосіб життя людей в той час.

Перші відомості про поселення людей на території Львівської області припадають на палеоліт. За даними археологів – це були мисливці-кочівники та їх сім'ї, що формували невеликі поселення-стоянки в межах передгірської частини регіону. Найбільш явні ознаки цих поселень виявлені в межах м. Миколаєва, м. Белза та ще ряду міст і селищ Львівщини. Проте, сукупна

кількість населення всієї території області в даний час не перевищувала 2–3 (3–5) тис. осіб. Така мала заселеність була зумовлена важкими природними умовами проживання (прохолодний клімат, підвищена вологість, гористий рельєф). Крім того висока смертність і коротка тривалість життя не сприяли кількісному зростанню населення краю та формуванню стійкої поселенської мережі.

Постійне населення на території області з'являється у неоліті, приблизно у V тис. до Р. Хр. Наприклад, з цього періоду відоме існування 15 поселень на території сучасного Миколаївського району в межах сіл Більче, Верин, Гірське, Криниця, Крупсько, Прийма, Раделичі, Рудники та Тростянець. До I тисячоліття нашої ери на території району відноситься 9 поселень поблизу сіл Верин, Заклад, Крупсько, Рудники та Тужанівці і два віднайдені скарби римських монет у с. Стільсько та м. Миколаєві. [7]. Саме тоді, як вважають історики, різко зростає заселеність території, що зумовлена неолітичним демографічним вибухом. Загалом сам процес заселення території в цей час та й до V–VI ст. н.е. має пропульсуючий характер, що полягає у почерговій зміні двох смуг заселення (в бік розширення чи звуження), ядрами яких виступають сточища Західного Бугу і Дністра. В цілому, заселення земель області йшло з південно-східного напрямку – вздовж долини Дністра та північно-східного – вздовж долини Західного Бугу.

У кінці кам'яного віку рівнинні території заселяли трипільські землеробські племена, а передгірні і схили Карпат – племена, що займалися переважно скотарством та мисливством. Найзаселеніші території в цей час розміщуються на висоті 241–280 м у долинах Дністра та його приток, в той же час середньогір'я і низькогір'я залишаються незаселеними через несприятливі кліматичні, гідрологічні, ґрунтові умови [3, с. 16]

У IV–VII століттях Передкарпаття і Придністров'я досить густо заселені племенами дулібів і тиверців, а схили Карпат – білих хорватів. Оскільки дані племена були схильні до осілости на території краю формується густа смуга поселень, що за своїм зовнішнім виглядом нагадують укріплені городища й становлять перші форми міських поселень сучасної території Львівської області. Для прикладу, провідними городищем того часу були Огільськ, який розташовувався на території Миколаївського району й був в VIII–IX ст. столицею Великої Хорватії та Ілів в якому містилося головне святилище [7, 8]. В цілому, через велику кількість великих і малих міст, що тут існували у VII–IX ст., цей край деякі європейці називали Гардаріком (країною міст).

У кінці X століття землі дулібів та карпатських хорватів приєднані до Київської Русі. Вона стає оплотом державності і сприяє формуванню системи стаціонарних поселень, як в межах своєї території так і на транспортних шляхах, що в своїй більшості є сухопутними й проходять однаково по рівнинних і гірських територіях. Ці зміни стимулюють осілість населення, розширення системи поселень та ведуть до зростання показників заселеності території. Зокрема на цей час припадає перша згадка про найстаріше місто Львівщини – Белз, яке було закладене на острівних підвищеннях у заплаві заболочених долин Солокії та Річицію.

Белз був важливим осередком Червенської Землі й у її складі з кінця X ст. входить до Руської держави. В цей період місто формується у стратегічний військово-політико-економічний центр і з 1170 р. стає столицею окремого князівства на чолі з Всеволодом Мстиславовичем (1170–1195), пізніше його сином Олександром (1195–1234), який був суперником Данила Галицького в боротьбі за владу в Галицько-Волинському князівстві, а з 1234 року переходить до Романовичів – Данила Галицького і його нащадків.

Паралельно з Белзом на території сучасної Львівської області за часів Київської Русі постають такі міські поселення як Броди (зкладене на важливому транспортному шляху, що йшов від м. Плінськ на Володимир і Київ), Буськ (виконує роль міста-фортеці на рубежах Волинського, а згодом і Галицько-Волинського князівства), Городок (лежить на важливому торговельному шляху, який пов'язує Схід із Заходом, Південь із Північчю. На той час місто має величезне господарське значення – центр торгівлі сіллю, тому сучасники називають його "Городок Соляний"), Жовква (розташоване на межі Звенигородського та Белзького князівства на торговій дорозі з Галича та Львова на Белз та Холм), Мостиська (лежить на торговельному шляху із Західної Європи на Русь), Старий Самбір (лежить на перехресті транспортних шляхів із Заходу на Схід), Угнів (виконує стратегічну роль оборонного міста князівства) і т.д.

Розширення Київського князівства не тільки сприяє формуванню сітки міських поселень на перехресті та на узбіччі важливих транспортних шляхів, але й приводить до занепаду існуючих. Для прикладу, в ході війн 981–992 рр. між великим князем Київської Русі Володимиром Святославовичем та Хорватським князівством було зруйновано і більше не піднялося до рівня міста поселення Стільсько, яке виконувало роль економічного центру Великої Хорватії [7].

Нищівного удару сформованій поселенській мережі XIII ст. сучасної території Львівщини завдав набіг татаро-монгольської орди 1241 р. В результаті нього було вщент зруйновано багато міст краю, зокрема, Броди, Брогович, Белз, Угнів, Тустань і т.д. В той же час дана навала спонукала до виникнення нових міських поселень. Наприклад, уцілілі мешканці зруйнованого Самбора переселилися в Погонич, який з часом розрісся і його назвали „Новим Самбором”, а знищене татаро-монголами місто стало „Старим Самбором”.

Татаро-монгольська навала підштовхувала до закладення по території краю сітки міст-фортець оборонного спрямування, серед них слід назвати побудову в 1256 р. м. Львова. На останнє покладалися не тільки стратегічно військово-оборонні функції, але й інтегруючі функції економічно роздробленої, в ході навали, території краю.

Розпад Галицько-Волинського князівства та перехід території Львівщини під Литовсько-Польську, а з 1387 р. Польську юрисдикцію двояко вплинув на формування міської поселенської мережі. З однієї сторони, відбувається масове ополячування міських поселень: українці перетворюються на чернь, що живе у стін міст й прислуговує польським магнатам, з другої сторони, йде поступова розбудова, розширення сформованої мережі поселень та побудова на стратегічних транспортних шляхах та на нових територіях, дарованих королем своїм приближеним, нових міст. Наприклад, у 1387 році власником Самбора та Самбірської землі став магнат Спитко Мальштинський. Цей маєток йому дістався від короля як подарунок за військові заслуги під час загарбання давньоруських земель. Ставши новим власником міста (Самбора), Мальштинський не тільки сприяє його економічному розвитку, але й закладає в 1390 р. поруч з старим поселенням (з східного боку), на низькому відкритому пагорбі нове місто на зразок західноєвропейських готичних міст.

Слід зазначити, що на цей період припадають перші письмові згадки про більшість сучасних міст та містечок Львівщини про що яскраво свідчать дані Табл. 1.

Інтенсифікації розвитку міських поселень сприяло отримання ними магдебурзького права, яке давало привілеї місту на розвиток власного господарства, самоврядування, на отримання певних політико-культурних привілеїв. До кінця XV ст. більшість містечок та міст Львівщини мали таке право, зокрема в 1389 р. – його отримує Городок, 1422 р. – Дрогобич, 1404 р. – Мостиська, 1390 р. – Самбір, 1431 р. – Стрий, 1377 р. – Белз. Отримання містами магдебурзького права сприяло їх економічному піднесенню, зокрема, через розвиток торгівельних шляхів та налагодженню певних виробництв.

Характерною рисою того часу стало формування в містах різних ремісних цехів, що мали в більшості певну національну орієнтацію та представляли політичні та релігійні переконання різних представників громади міста. Найбільш впливовими були цехи бляхарів, ковалів, пскарів, гончарів. Зокрема, дані цехові громади в м. Львові задавали тон міському життю, часто виступали на захист українських інтересів перед польськими магнатами та стояли на спротиві поширення польської культури та католицької релігії серед українства села.

Паралельно відбувається зміна самої планувальної структури міст. Їх забудова здійснюється в площині розширення площі поселень – активно розвиваються передмістя, що зумовлює поширення впливу міст на оточуючу територію. Цьому сприяють два взаємодоповнюючі фактори: з однієї сторони виконання містом оборонних функцій – в більшості в XV ст. міста залишаються опорними фортецями довколишньої території, з другої сторони – економічне піднесення міст сприяє притягуванню до нього населення сіл, що не знаходить там місця праці, або втікає від непосильної наруги з боку польських феодалів. Зокрема, на цей час припадає інтенсивне територіальне розростання м. Городка (окрім центральної частини ринку розбудовуються передмістя – Львівське і Черлянське), м. Жидачева (побудова нового замку на місці давньоруської фортеці) тощо.

Динамічно збільшується площа м. Львова, що стає політико-економічним центром території та виконує функції не тільки важливого міста на торговельному шляху з Заходу на Схід, але й політичного ядра Галичини. Його розбудову так описує Олена Степанів в праці „Сучасний Львів”: „Площу передмість заповнювали поля, гори, сади, ремісничі дімки – дерев'яні та ліп'янки. До мурів міста тулилися заїзні дома. Тут й там виростали при головних вулицях і площах церкви, костели, монастирі, здебільшого дерев'яні. Передмістя не оборонені мурами, ставали жертвою частих набігів і пожеж ...

Кругом Львова на дарованих місту ґрунтах, поставали фільварки львівських міщан, що перетворилися відтак в хліборобські поселення, як Замарстинів – 1349, Голосько Велике – 1401, Клепарів – 1419, Кульпарків – 1426, Білогорця – 1463, Голосько Мале – 1470, Брюховичі – 1503. ...

Близько самого міста були міщанські двірки, звані вульками, як Кап'янська Вулька, Сикстівка, Личаків, Песій Ринок і т.д.

Як видно з вищенаведеного, життя готичного Львова не задовольнялося площею, замкненою мурами, і виривалося з тих тісних границь на передміські терени” [5, с. 12–13].

П'ятнадцяте століття стало переломним у розбудові міських поселень Львівщини. З цього часу розпочалися часті татарські та турецькі набіги на край. Останні привели до значних руйнацій міських поселень та їх економічного занепаду. Так, м. Городок у XV і на початку XVI ст. зазнало настільки сильних руйнувань і грабунку від татар, що змогло стати на ноги лише у XVII столітті; у 1509 р. спалене м. Белз; у 1523 р. м. Стрий цілком знищене татарським набігом і т.д.

Часті татарські набіги сприяли перегляду планувальної концепції міст Львівщини, які сповільнили свій розвиток в шир та зосередилися на перетворенні в міста-замки, міста-фортеці – побудова другої лінії оборонних мурів м. Жовкви, м. Львова, м. Стрия. В той же час відтік мешканців з зруйнованих поселень в глиб території краю стимулює розвиток міст, які знаходяться на узбіччі Чорного шляху по якому татари здійснювали грабівницькі напади – ренесанс з II половини XV ст. м. Буськ, м. Миколаїв [7, 8]. Виникають на території краю й нові поселення. Так у 1570 році польський король Онгізмунд Август дав грамоту шляхтичеві Миколі Тарлу на заснування міста поблизу Дроговижа. На честь фундатора місто одержало назву Миколаїв. У 1569 році шляхтич Мицей Чернеєвський заснував без дозволу короля містечко Розділ.

Крім набігів татар та турків протягом XV–XVII ст. міські поселення Львівщини пережили ще одну вагому подію. Вона пов'язана з активізацією національної свідомості української громади міст й присвячена повстанському руху Б. Хмельницького проти польської шляхти. В ній взяли участь громади м. Броди (у вересні 1648 року при підтримці українського населення міста частина військ Б. Хмельницького на чолі з полковниками Небабою, Нечаєм, Головачем вісім тижнів утримувала в облозі Бродівську фортецю), м. Мостиська (міська біднота не мирилася зі своїм тяжким становищем: саме вона восени 1648 року допомогла військам Богдана Хмельницького зруйнувати міські укріплення, розгромити шляхтицькі двори) тощо.

Таблиця 1.

Рік заснування міст Львівщини

№ п/п	Назва населеного пункту	Рік заснування
1.	Белз	1005
2.	Угнів	1040
3.	Старий Самбір	1071
4.	Броди	1084
5.	Буськ	1097
6.	Жидачів	1164
7.	Бібрка	1211
8.	Городок	1213
9.	Судова Вишня	1230
10.	Самбір	1241
11.	Мостиська	1244
12.	Винники	1251
13.	Львів	1256
14.	Жовква	1368
15.	Доброміль	1374
16.	Хирів	1374
17.	Яворів	1376
18.	Сокаль	1377
19.	Глиняни	1379
20.	Перемишляни	1380
21.	Стрий	1385
22.	Борислав	1387
23.	Дрогобич	1387
24.	Ходорів	1394
25.	Сколе	1397
26.	Золочів	1427
27.	Турка	1431

28.	Дубляни	1440
29.	Пустомити	1441
30.	Кам'янка-Бузька	1448
31.	Рава-Руська	1455
32.	Великі Мости	1473
33.	Комарно	1473
34.	Радехів	1474
35.	Рудки	1475
36.	Моршин	1482
37.	Миколаїв	1570
38.	Червоноград	1692
39.	Трускавець	1947
40.	Новий Розділ	1953
41.	Соснівка	1957
42.	Новояворівськ	1965
43.	Стебник	1978

Джерело: [4, с. 9–10].

В 1772 р. територія сучасної Львівської області переходить під владу Габсбурзької монархії. Австрійці двоюко впливали на розвиток міських поселень регіону. З однієї сторони вони активізували промисловий розвиток міст, що спричинив їх розбудову, збільшення загальної кількості міських жителів, урізноманітнення виробничої спеціалізації міст. На цей період припадає повторне відродження міст Броди, Городок, Стрий. З другої сторони австрійська влада не сприяла українському культурному відродженню. Українські громади міст були всіляко обмежені в правах: від права голосу на виборах до права на проведення власних релігійних свят, започаткування власних виробництв. Цісарський уряд не надавав належної уваги розвитку освіти, культури, проводив онімечування місцевого населення. Єдиним проривом того часу було заснування в 1775 р. в м. Дрогобичі першої у Галичині української гімназії.

З XIX ст. міські поселення краю зазнають інтенсивної індустріалізації. Розпочинається промислове освоєння нафтових родовищ Дрогобича та Борислава. Змінюється саме обличчя міст – вулиці міста стають ширшими й світлішими, відбувається упорядкування приміської забудови, розширюються власні площі міст.

Великим проривом було спорудження в Львові та Стрию (1872 р.) залізничної колії, яка автоматично вивела дані міста на західноєвропейський рівень.

На фоні економічних перетворень XIX ст. кардинальних змін зазнає і м. Львів. На початку XX ст. його так описує Олена Степанів: *„В другій половині XIX ст. Львів, під впливом причин економічно-культурних, почав дуже швидко розростатися. Тими причинами були: розбудова залізничних шляхів, трамвайних ліній, розріст промислового, а зокрема, торговельного життя, шкільництва, культури, спорту. Виникають ділянки з окремим призначенням: промислово-торговельно-складові, банкові, університетські, житлові, шпитальні, спортові, забавові тощо”* [5, с. 22].

Буремні події початку XX ст. активно впливають на формування міської поселенської мережі Львівської області. Перша світова війна, перехід Львівщини під юрисдикцію Польщі, Проголошення Західно-Української Народної Республіки, діяльність УСС, прихід перших сов'єтів, польські репресії 30-х років, прихід других сов'єтів, включення у склад УРСР, II світова війна, діяльність ОУН–УПА, політичні переслідування 40–50 рр. – це чи не малий перелік історичних подій, які переживають міські поселення Львівщини на початку XX ст. В їх результаті кардинально змінюється як сама структура населення міст так і вага міст в поселенській мережі регіону.

За даними геоурбаністів, за цей період відбулося різке зменшення загальної кількості населення в містах, яке вдалося відновити лише у 60-х роках XX ст. У етнічній структурі міських жителів різко зменшилася частка представників єврейської, польської нації, натомість зросла частка росіян. Останні приїхали на територію краю в середині 50-х років з метою промислового її освоєння. Частка українців у етнічній структурі також скоротилася через післявоєнні репресії, що охопили міста Стрий, Львів, Жидачів, Ходорів, Турку, Сколе і т.д. Вони були осередком діяльності ОУН–УПА, а їх населення підлягало вивезенню в Сибір. Крім того, в містах зменшилася частка інтелігенції, натомість зросла кількість осіб робітничого походження.

В поселенській мережі домінуюче значення й далі відіграє місто Львів, але сила його впливу на оточуючу територію зростає. Серед інших міст помітну роль починають відігравати Стрий, Сокаль, Жидачів, натомість як роль прикордонних містечок та міст Львівщини зменшується, а деяких і зовсім зводиться до мінімуму. До групи останніх можна включити Белз та Угнів.

З середини 50-х років XX ст. на території Львівщини формується сучасна міська поселенська мережа. Її розвиток, розміри, функціонування директивно визначаються тодішнім сов'єтським режимом. Акцент робиться на місто Львів, яке стає адміністративним центром Львівської області, концентрує в собі всі адміністративно-управлінські функції, основні промислові ресурси та ресурси сфери послуг, освіти, культури. На других позиціях знаходяться промислові міста інших регіонів області як то Стрий, Миколаїв, Жидачів. В той же час вага міст західних окраїн області з року в рік зменшується, що пояснюється їх стратегічним розташуванням у районі польського прикордоння. Деякі міста Львівщини в плані розвитку регіону декларуються як неперспективні й загалом прогнозується їх зникнення з лиця землі. До останніх, за сов'єтським задумом відносяться вже вищезгадані Белз та Угнів.

Паралельно з існуючими на території області закладається будівництво й нових поселень, які розміщуються в районах видобутку корисних копалин – Новояворівськ (сірка) та Соснівка (кам'яне вугілля). Дані міста проєктуються як повноцінні промислові поселення сов'єтського зразка, в структурі яких переважає акцент на розвиток містоутворюючого підприємства. Ці міста відзначаються одноманітною багатоповерховою забудовою у стилі конструктивізму. Санітарні норми при їх побудові дотримуються слабо, як і особливостей природного довкілля.

Загальні тенденції концентрації промислового виробництва у містах, важкі умови праці на селі та безперспективність проживання у сільській місцевості породжують в 60–80 рр. XX ст. масовий процес відтоку жителів з села в місто та закладають основи процесу урбанізації. На цьому фоні починає чітко виділятися місто Львів, чисельність населення якого зростає пришвидшеними темпами та наближає місто наприкінці 80-х років до мільйонної позначки. Паралельно з Львовом розростаються і його околиці – поселення Пустомити, Винники, які закладають основу формування Львівської агломерації.

Демократичні перетворення 90-х років XX ст. докорінно змінюють розвиток міської поселенської мережі. На зміну процесу урбанізації в силу економічних катаклізмів в державі приходить процес деурбанізації, а з ним і упадок міст. Міста з центрів пропульсуючого економічного розвитку перетворюються на локалізаторів економічних та соціальних негараздів – безробіття, наркоманія, алкоголізм, урбофобії, бандитські угруповання, занепад соціального та промислового виробництва тощо. Особливо відчутною ця тенденція виявляється в військових містечках як то Яворів, чи промислових моноорієнтованих поселеннях – Червоноград, Новояворівськ, Новий Розділ, Сокаль.

В той же час позитивні зрушення в економіці України початку XXI ст. зразу віднайшли своє виявлення в житті міст Львівщини. Розпочалася реконструкція центральних історичних частин Львова, Жовкви, Белза, Угніва; промислове освоєння іноземними фірмами територій Яворова та Новояворівська, Миколаєва; прискорений економічний розвиток прикордонних міст як то Мостиська, Старого Самбора, Самбора; рекреаційне освоєння гірських територій Сколе, Турки та курортний розвиток Моршина й Трускавця. Останнє засвідчує, що незважаючи на всі можливі перепони міські населені пункти Львівщини продовжують існувати й розвиватися, формуючи мозаїчну поселенську мережу регіону.

ЛІТЕРАТУРА

1. Історія міст і сіл Української РСР. Львівська область. – К.: УРЕ, 1971. – 228 с.
2. Гудзеляк І.І. Трансформація міського розселення Львівської області // Матеріали міжнародного наукового семінару “Львівська суспільно-географічна школа у національному і європейському вимірах”. – Львів, 2005. – С. 333–339.
3. Копчак С.І. Населення Українського Прикарпаття (Історико-демографічний нарис). Докапіталістичний період. – Львів, 1974.
4. Круль В.П. Краснзнавче дослідження географічних процесів заселення Галичини. Автореф. дис. ... канд. геогр. наук. – Львів, 1996. – 20 с.
5. Львівська область. Адміністративно-територіальний поділ. Ч. 1. – Львів: „Українські технології”, 2004. – 142 с.
6. Степанів О. Сучасний Львів. Путівник. – Львів: „Фенікс”, 1992. – 144 с.

7. Шаблій О.І. Суспільна географія: теорія, історія, українознавчі студії. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2001. – 744 с.

8. Шевчук Л.Т. Соціальна географія: Навч. посібник. – К.: Знання, 2007. – 349 с.

9. <http://www.loda.gov.ua>

10. <http://www.auc.org.ua/city/info/history>

**Ю.М.ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ**

ТАЛАСОТЕРАПІЯ – КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ

Стаття присвячена впливу різних кліматичних факторів на організм людини.

Статья посвящена влиянию различных климатических факторов на организм человека.

The article is devoted influence of different climatic factors on the organism of man.

Таласотерапія (від грецького *thálassa* – море) в широкому розумінні включає в себе використання з метою загартовування та лікування різних кліматичних, гідротерапевтичних та інших факторів, пов'язаних з перебуванням біля моря (аеротерапія, геліотерапія, псаммотерапія, лікування морським кліматом). У вузькому розумінні таласотерапія означає морські купання з метою загартовування та лікування.

Фізіологічна дія морських купань на організм людини пов'язана з термічними, механічними та хімічними факторами.

Низька температура води відносно температури тіла має фізіологічно термічний ефект. Хвилі моря виконують механічний ефект, тобто створюють гідромасаж. Склад морської води викликає специфічні хімічні реакції на шкірі людини, подразнюючі різні рецептори. Весь комплекс цих факторів підтримує протягом деякого часу реакцію організму. Без сумніву, окремий ефект викликає морська бактеріальна флора та фітонциди морських водоростей. Через дихальну систему в організм людини попадає іонізоване повітря, яке збагачене мікроелементами морської води. Купання дозуються за величиною холодового навантаження (в ккал/м²), а тривалість купання (в хв.) залежить від температури води і визначається за дозиметричною таблицею. Купання може поєднуватися з плаванням вільним стилем в спокійному темпі. Реакції на купання оцінюються як фізіологічні, фізіологічні з напруженням та патологічні.

Геліотерапія – застосування сонячних променів з лікувальними та профілактичними цілями. Основним діючим фактором є енергія електромагнітного випромінювання Сонця в діапазоні довжини хвиль 290-3000 нм. Випромінювання цього діапазону за міжнародною класифікацією поділяють на 3 частини: ультрафіолетову – УФ (<400 нм), видиму частину (400-760 нм), інфрачервону (> 760 нм). В свою чергу УФ-радіацію поділяють на короткохвильову УФ-В (280-315 нм), довгохвильову частину УФ-А (315-400 нм). Органами, які безпосередньо сприймають сонячну радіацію, є очі та шкіра. В основі фізіологічної дії сонячних променів лежать різні фотохімічні реакції, які залежать від довжини хвилі та енергії поглинутих квантів діючого випромінювання. Реакція організму при геліотерапії є результатом одночасного впливу ІЧ, видимих та УФ-променів. Засмага або відкладення фіолетового пігменту захисту від ультрафіолетових та фіолетових променів досягається опроміненням цими променями. Ці промені збуджують сітчасту зону кори наднирників, стимулюючи викид статевих гормонів в кров. Оскільки ця пара променів зв'язана з процесами росту, то засмагати протипоказано людям з передраковими захворюваннями.

Скільки часу опалюватися і коли? Починати потрібно з 15-30 хв. в залежності від інтенсивності світла. Кількість ультрафіолетових променів Сонця, що досягають земної поверхні, залежить від кута падіння цих променів на конкретну територію або від широти, на якій розташована конкретна територія. Чим вище географічна широта перебування людини, тим менше загальна кількість сонячної радіації і, особливо, кількість ультрафіолетових променів. Засмагати можна навіть в пасмурний день, оскільки людину опромінює розсіяна радіація ультрафіолетових променів. На долю розсіяних променів ультрафіолету в рік приходиться 46-70% всіх цих променів Сонця [1]. Здатність ультрафіолетових променів проникати через шкіру в організм дорівнює 0,8 мм, а червоних променів – аж 40,0 мм(!). Це зрозуміло, бо червоні промені несуть кисень, без якого нема життя. Ці промені (фіолетові та ультрафіолетові) збуджують сітчасту зону кори наднирників, пригнічують пучкову зону, що виробляє глюкокортикоїдні гормони, характерні для стану стресу. Ці промені вимагають і мелатоциностимулюючого (МСГ) гормону гіпофіза, знижують продукцію адреналокортикотронного гормону (АКТГ), який стимулює стресорні клітини наднирника. Таким чином, засмагаючи, людина проводить профілактику стресу в організмі. Поява і зростання