

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра спортивного туризму

Лабарткава К. В.

ЛЕКЦІЯ № 2

Базова географічна підготовка туриста.

Туристські ресурси України

з навчальної дисципліни

„Спортивно-туристичні подорожі”

для студентів спеціальності 242 „Туризм”

Змістовий модуль 2. Базова географічна підготовка туриста.

Туристські ресурси України. (10 годин)

Лекція – 4 години

Семінарське заняття – 4 години

Самостійна робота – 2 години

Лекція 3: Базова географічна підготовка туриста.

План.

- 1. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.**
- 2. Поняття про карту. Картографія.**
- 3. Рух за азимутом. Вимірювання відстаней.**
- 4. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.**

Самостійно – топографічні знаки, їх написання. Орієнтування за зірками, за місяцем, за сонцем, за комахами, птахами та за годинником, при відсутності карти і компасу.

1. Топографічна підготовка туриста та її значення в туризмі.

Топографічна підготовка туристів, вміння орієнтуватися є необхідними умовами вдалого проведення будь-якого походу. Географічна підготовка визначає міру зв'язку туриста з оточуючим середовищем території (чи акваторії), в межах якої здійснюється подорож. Цей зв'язок проявляється в таких аспектах:

1. правильний вибір району подорожі, сезону, строків проведення подорожі;
2. грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (з запасними варіантами) і нанесення його на карту;
3. успішне проходження вибраного маршруту з вмінням позиціюватись на місцевості і безпомилково користуватись картою,ю компасом та іншими засобами орієнтування;
4. знання географічних особливостей району подорожі та врахування і передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволяють безпечно і комфортно завершити маршрут;
5. проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією і розробкою рекомендацій для майбутніх подорожуючих.

Отже, туристу у своїй діяльності необхідно знати основи таких географічних дисциплін: картографії, геоморфології з основами геології, гідрології, кліматології та мете реології, геоботаніки, загальної фізичної географії та ландшафтознавства тощо.

Термін «топографія» походить від грецьких слів «топос» - місцевість та «графіо» - опис. Топографія – це наука, яка займається вивченням місцевості з метою складання її карт та планів.

В будь-якому туристському поході першим і безумовним завданням є точне в часі і просторі проходження запланованого маршруту, оскільки виконання всіх інших завдань залежить від цього. Проте, не завжди туристам вдається його виконати і пройти точно по наміченому шляху. Завжди є ризик відхилитися убік, збитися з наміченого курсу із-зі втрати орієнтування.

Причини таких невдач поділяються на об'єктивні і суб'єктивні. Суб'єктивні – це недостатнє знання основ топографії, недостатній практичний досвід, відсутність спостережливості. Мистецтво орієнтування полягає у тому, що людина повинна в кожен момент руху розуміти, де вона знаходиться, звідки прибула і куди прямує далі, тобто знати своє місцезнаходження, положення по відношенню до важливих для нього точок простору – об'єктів краєзнавчого ознайомлення, точок спортивних випробувань, населених пунктів, станцій, водоймищ і т.д.

Орієнтування на місцевості – явище динамічне: не можна один раз зорієнтуватися і на цьому закінчити з орієнтуванням на решту часу походу. Рух по маршруту і орієнтування – процес єдиний і безперервний. За своєю природою орієнтування – дія інтелектуальна, заснована на аналізі об'єктивної інформації, яку турист повинен уміти здобувати, сортувати і оцінювати. Воно вимагає осмислення людиною своїх переміщень в просторі, аналіз всіх ознак –орієнтирів, можливих помилок.

У підручниках по військовій топографії цілісне поняття орієнтування на місцевості складається з комплексу умінь:

- 1) визначення на карті точки свого місцезнаходження в кожен момент руху;
- 2) правильне планування шляху подальшого руху до мети;
- 3) дотримання наміченого шляху.

Інформація для орієнтування складається з трьох елементів: напрямків, відстаней, орієнтирів (прикмет), що розташовані на місцевості. Орієнтирами можуть слугувати будь-які помітні місцеві предмети, що добре виділяються серед інших місцевих предметів, які добре видно здалека і які неможливо не помітити зблизька.

Орієнтуванням на маршруті повинні займатися усі учасники по черзі, а не тільки керівник групи. Краще, якщо цю роботу учні виконуватимуть парами – провідник і його помічник (дублер). Але в групі, окрім чергових

провідників, повинен бути і старший провідник, який контролюватиме чергових.

Прийнято вважати, що є два основні способи орієнтування: по карті (або схемі маршруту) та за компасом (тобто по сторонах горизонту). Але, крім цього є орієнтування по легенді – по «словесній карті», тобто за допомогою докладного текстового опису шляху руху.

Практично, туристові доводиться орієнтуватися весь час, застосовуючи різні прийоми і засоби орієнтування: карту, компас, годинник, небесні світила, контури рельєфу, різні місцеві предмети і ознаки. У досвідчених туристів навіть виробляється особливе інтуїтивне відчуття орієнтування в просторі. Для туристів-початківців основою основ є вміння працювати з картою та компасом, без яких неможливо обійтися в жодному поході.

Отже, під орієнтуванням на місцевості слід розуміти сукупність дій, спрямованих на визначення місця свого перебування відносно навколишніх об'єктів чи певних орієнтирів, сторін світу. Орієнтування передбачає також вміння швидко та точно запам'ятовувати незнайому місцевість, упевнено рухатись наміченим маршрутом, а в разі необхідності відшукати зворотній шлях. Вміння орієнтуватись дозволяє пройти маршрут без відчутних відхилень від наміченого напрямку, від графіка руху і дозволяє раціонально використати час для продуктивної роботи і повноцінного відпочинку.

Вміння туриста добре орієнтуватись є ознакою доброї технічної підготовки. Подорожувати незнайомою місцевістю при відсутності компаса, картографічних матеріалів без попереднього вивчення даної території неприпустимо.

2. Поняття про карту. Картографія.

І план, і карта є такими засобами зображення місцевості, котрі дозволяють охопити її в цілому та визначити взаємне розташування її частин. Ні словесний опис місцевості, ні малюнки, ні фотографії не можуть дати настільки точного уявлення про місцевість в цілому, як план чи карта.

Слово «карта» відомо з найдавніших часів і в перекладі з латини означає «креслення». Карту прийнято відносити до креслення, що зображує земну поверхню. Китайці з доісторичних часів почали складати карти. Ще до нашої ери в Китаї існувало особливе бюро по виробництву картографічних зйомок. Більш того, у стародавніх китайців була географічна література, зокрема книга річок, книга про моря і гори, книга по географію Китаю - "Юкінг". З плином часу зміст терміну «карта» уточнювався, і тепер ми називаємо *картою зменшене, узагальнене зображення на площині земної поверхні або її частин*.

За змістом карти бувають загальногеографічними та спеціальними.

Загальногеографічні карти, як правило, поділяють на 2 групи:

1) топографічні; 2) оглядові, які різняться за ступенем узагальнення і за масштабом.

Топографічна карта – це загальногеографічна карта крупного масштабу, котра відображає елементи природного та культурного ландшафту місцевості найбільш детально.

Оглядова карта – загальногеографічна карта дрібнішого масштабу, з меншою кількістю деталей, яка призначена для загального орієнтування.

Різновидом топографічних карт є *плани* - зображення на папері невеликих ділянок чи об'єктів місцевості. На плані можуть бути такі відображені такі подробиці, які неможливо дати на карті, оскільки при сильному зменшенні, вони зникають.

Змістом **спеціальних карт** є не загальна характеристика території, а який-небудь елемент географічного ландшафту (клімат, ґрунт і тп). Також можуть бути учбові, морські, туристські та ін. спеціальні карти. В останні роки набули поширення спортивні карти, що відносяться до спеціальних та призначені для змагань по спортивному орієнтуванню.

В поході часто використовують **схему місцевості** – спрощене креслення її частини, що складений по карті або безпосередньо з натури. Крім того, використовуються **кроки** (франц. croquis) – креслення ділянки

місцевості, що відображає її найважливіші елементи, виконане при окомірній зйомці, що детально відображає елементи місцевості, необхідні для вирішення конкретного завдання, наприклад, підйому на перевал.

Величина (ступінь) зменшення місцевості на карті називається *масштабом*. Масштаб кожної карти виражається найчастіше за допомогою дробі, в якій в чисельнику завжди стоїть одиниця, а в знаменнику – число, яке вказує, наскільки зменшеним є зображення місцевості на цій карті.

Для туристського подорожі самою зручною є карта чи схема масштабу 1:100 000. проте, при здійсненні походу вихідного дня, тренувального походу краще користуватись спортивною картою, на якій більш детально нанесена вся інформація про район. Як правило, площа спортивної карти складає близько 10 км², масштаб – 1:5 000, 1: 10 000, 1: 15 000, 1: 20 000 чи 1: 25 000.

Існують ще тематичні карти, які зображують детально окремий компонент або його характеристику, що входить в зміст загальногеографічної карти (гідрологія, рослинність, шляхи сполучення, геологічна будова, кліматичні показники, щільність населення, ін.) Тематичні карти використовують в туризмі з метою детального всебічного ознайомлення з територією подорожі, з її характерними рисами та особливостями.

Важливою характеристикою кожної топографічної карти, яку необхідно завжди враховувати, це «вік» карти. Чим карта «молодше», тим ймовірніше вона відображає те, що є на місцевості, оскільки з плином часу на місцевості обов'язково відбуваються які-небудь зміни, які на старій карті не відображені.

На карті нанесено багато позначок – **топографічні умовні знаки**. Умовні знаки – це азбука, знання якої необхідне для читання карти. Всі топографічні умовні знаки можна розділи и на такі види:

1) лінійні – дороги, лінії зв'язку, лінії електропередач, струмки, ріки і тп, тобто це знаки таких місцевих предметів, які самі по собі мають форму довгих ліній;

2) фігурні – знаки веж, мостів, церков, паромів, електростанцій, окремих будов;

3) площинні – знаки лісів, боліт, населених пунктів, лугів, тобто місцевих предметів, які займають значні площі. Вони складаються з двох елементів – контура і знака, що заповнює контур;

4) пояснювальні – знаки, характеристики лісу, назви населених пунктів, залізничних станцій, рік, озер, гір, і тп. Це – ширина шасе, довжина, вантажопідйомність мостів, глибина броду на річках.

Топографічна карта – як достатньо точна модель території надає можливість використовувати її саму в якості джерела надійної інформації, яка може бути безпосередньо і не віддзеркалена в її змісті. Застосування карт для опису, аналізу й пізнання території називають картографічним методом дослідження. Існуючі прийоми аналізу явищ по картах можна об'єднати в такі основні способи: візуальний аналіз, картометричні дослідження, графоаналітичний аналіз, тощо.

3. Рух за азимутом. Визначення відстаней.

Де б людина не знаходилась, вона має простір навколо себе : реальну чи уявну окружність – лінію горизонту. Коло горизонту умовно поділене на 360 рівних відрізків. Відлік градусів починається з тої точки горизонту, котра знаходиться точно під Полярною зіркою, і ведеться від цієї нульової точки тільки вправо (по ходу часової стрілки). Кожний градус окружності (і навіть долі його) – це і є кут. Але кут в геометрії та кут на місцевості в площині горизонту – не одне і те саме. В кута, який називається азимутом, один промінь особливий: в просторі він завжди буде займати єдине положення - на північ. Якщо цьому променю надати інший напрямок, це вже буде не азимут, а простий кут. Отже, **азимут – це кут, утворений напрямком на північ (перший промінь) і напрямком на орієнтир – ціль (другий промінь).** Необхідно запам'ятати, як вже казали, що азимути вимірюються в градусах та відраховуються від нуля тільки по ходу часової стрілки .

Досвідчений турист, який добре знає азимутальне кільце, визначивши напрямок на північ, швидко знайде будь-який інший напрямок та сторони горизонту без компасу вдень, вночі, в будь – яку погоду.

Азимут – це кут, а будь-які кути можливо, по-перше, вимірювати, по-друге, будувати. Вимірювати та будувати кути можливо не тільки олівцем на папері, але і візирним променем безпосередньо на місцевості. Для туристів це дуже важливо. На папері (на карті) вимірювати та будувати азимути можна звичайним транспортиром. А виміряти азимут на місцевості допоможе компас, в якого магнітна стрілка, як тільки відпустити гальмівний зажим, сама по собі повернеться одним кінцем на північ, що і є необхідним. Адже азимут - це кут, в якого один промінь – напрямок на Північний полюс.

Бувають випадки, коли необхідно визначити напрямок руху (азимут), користуючись картою та рідинним компасом. Конструкція рідинного компасу дозволяє вимірювати на карті азимути з точністю до $0,5^\circ$. Щоб за допомогою цього компаса виміряти азимут якого-небудь напрямку, треба:

- 1) прикласти компас на карту таким чином, щоб масштабна шкала (ліва сторона плати) відповідала напрямку маршруту, тобто з'єднувала точки початку і кінця;

- 2) кільце зі шкалою повертати доти, поки настановчі позначки і розбіжні лінії на основі колби не будуть рівнобіжні вертикальним лініям координатної сітки або напрямкам магнітних меридіанів, нанесених на карту;

- 3) нульова крапка шкали повинна бути установленою згідно напрямку півночі на карті;

- 4) проти середньої червоної лінії на платі знати показники азимуту зі шкали. Це і буде магнітний азимут. При цьому треба стежити за тим, щоб буква «N» була звернена строго на північ, щоб уникнути помилки у вимірі кута на 180° .

Щоб азимут виміряти за допомогою годинника, необхідно цифру 12 циферблата направити на північ, потім прикласти до центру олівець (паличку, сірник) та направити його на заданий предмет. Під кінцем олівця,

зверненим до предмету, відрахувати на циферблаті число годин та хвилин. Знаючи, що одне годинне ділення циферблату дорівнює 30° , а хвилинка – 6° , можна підрахувати величину вимірюваного кута.

Знаходження зворотного шляху за азимутами. Якщо доведеться повертатись в табір тим самим шляхом, то для цього необхідно використати зворотні азимути. Для визначення зворотного азимуту треба додати до прямого азимуту 180° , якщо він менший за 180° , або відняти 180° , якщо прямий азимут більший за 180° .

Визначення відстані. Існують різні найпростіші способи та прилади для визначення відстаней. *Вимір відстані на око* – найбільш простий та розповсюджений спосіб визначення відстаней. Він базується на таких положеннях:

- чим ближче предмет, тим ясніше та різкіше ми його бачимо та тим виразніше розрізняємо на ньому дрібні деталі;
- чим ближче предмет, тим він здається більшим, та навпаки, чим далі, тим він здається меншим.
- точність визначення відстані на око залежить від багатьох умов: освітлення, характеру місцевості, стану погоди, пори року та доби, кольору предмета тощо.

Вимір відстані кроками. Рухаючись від одного орієнтиру до іншого, рахують пройдені кроки. Після кожної сотні пар кроків починають знову, а щоб не збитись, кожен пройдену сотню записують на папері або загинають послідовно пальці руки. Для переведення кроків в метри необхідно знати довжину кроку в сантиметрах. Приймаючи в середньому довжину кроку за 0,5 м, а пару кроків за 1 м, можна приблизно визначити відстань до предмета.

При обмеженій видимості, відхилившись трохи від правильного напрямку, можна легко втратити орієнтування. Наприклад, помилка в визначенні напрямку в 6° дасть відхилення в сторону на $1/10$ частину пройденого шляху, а помилка в 12° дає відхилення до $1/5$. Ось чому дуже важливо здійснювати пересування за допомогою компасу, тобто за азимутом.

4. Компас та робота з ним. Дії у випадку втрати орієнтування.

Орієнтуватися на місцевості найкраще і надійніше за картою і компасом.

Компас – це кутомірний прилад, який використовується для вимірювання магнітних азимутів на місцевості (не на папері, карті, а в просторі).

Компаси бувають різних конструкцій, але найбільш розповсюджений в нашій країні компас, сконструйований в XIX ст. російським воєнним топографом капітаном Петром Адріановим. Цей компас так і називається – компас Адріанова. Він складається з 5 частин: корпус; візирне кільце; магнітна стрілка; лімб (циферблат); зажим.

Основне призначення компасу – показати напрямок північ-південь. Якщо він відомий, неважко визначити і всі інші. Крім компасу Адріанова існують рідинні та електронні компаси.

У *рідинному компасі* стрілка обертається у рідині, що запобігає її різкому коливанню під час швидкого бігу, тому ним зручно користуватися під час змагань зі спортивного орієнтування.

Електронний компас демонструє напрям на північ на електронному дисплеї, може автоматично вказувати азимутальні напрямки. Найбільшим недоліком електронних компасів є необхідність заміни елементів живлення, що є проблемним у довготривалих походах та експедиціях.

Перед тим, як приступити до роботи з простим компасом, треба перевірити, чи він справний та чи можна ним користуватись. Перевіряючи правильність компасу, його слід покласти горизонтально на стіл або плоский предмет та відпустити гальмо магнітної стрілки. Після того, як стрілка заспокоїться, помітити ділення на лімбі (градусному кільці), проти якого зупинився північний (темний) кінець стрілки. Підвісити до стрілки який-небудь металевий предмет, який змусить її обертатись навколо осі. Якщо після кожного зрушення стрілка буде зупинятись точно проти поміченого

ділення, то такий компас справний. Його треба берегти від різких поштовхів, ударів, щоб не погнути голку та не пошкодити внутрішню поверхню шляпки стрілки. У неробочому стані магнітна стрілка повинна бути притиснута гальмом до скла, інакше гострі голки та шляпка стрілки швидко зношуються. Не слід класти компас поряд з металевими предметами, щоб стрілка не розмагнічувалась.

Існує ще один сучасний спосіб орієнтування на місцевості – за допомогою супутникової системи глобального позиціонування **GPS**. Дана система працює завдяки близько 25 супутникам, що знаходяться на навколосемній орбіті на висоті приблизно 17 500 км і щодня як мінімум двічі облітають земну кулю. Ці супутники контактують із портативним пристроєм (**GPS-навігатор**), визначають його точні координати, які відображаються на дисплеї у зручній для користувача формі. Системі необхідно сигнал лише трьох супутників для визначення точного місця знаходження об'єкта на планеті. Цей спосіб називається двовимірним визначенням або **2D**. При контакті із чотирма і більше супутниками можна отримати набагато більше інформації щодо положення, зокрема визначається висота знаходження над рівнем моря, швидкість пересування, перешкоди на шляху, тощо. Таке визначення називається тривимірним або **3D**.

Сучасні **GPS приймачі** мають до 25 каналів, тобто одночасно можуть контактувати із великою кількістю супутників, що дозволяє швидко орієнтуватись у будь-якій частині нашої планети. У пам'ять таких пристроїв заносяться детальні електронні карти не тільки окремої місцевості, але й цілих континентів. Туристам надається можливість контролювати траєкторію та напрям свого руху, попередньо планувати маршрут, заносити його у пам'ять пристрою, щоб потім слідкувати за правильністю пересування. Такі пристрої є надзвичайно корисними при подорожуванні у горах, по незнайомій місцевості, а особливо - у разі втрати орієнтування. GPS широко використовують в автомобільному туризмі, оскільки коли запрограмований маршрут, відпадає необхідність постійно заглядати у карту. У деяких

автомобілях GPS пристрої встановлюють на заводі як необхідний аксесуар навігації. Проте, незважаючи на те, що інформація із супутників транслюється безкоштовно, сама вартість таких пристроїв ще залишається досить високою, і тому вони ще не знайшли широкого застосування у спортивному туризмі у нас в країні.

При відсутності компасу чи карти можна орієнтуватись за небесними світилами, за деякими місцевими прикметами, за природними прикметами.

Дії у випадку втрати орієнтування. При втраті орієнтування важливо зберігати спокій, і в спокійній атмосфері спробувати проаналізувати шлях, який пройшли з моменту, коли стало відомо, що група заблукала. При цьому необхідно відразу ж розглядати можливість переміщення на «паралельну ситуацію», тобто в подібний район (сусідня долина річки, перевал, ущелина). Якщо в даній місцевості такий район є, необхідно пересвідчитись, що таке переміщення насправді відбулось. І далі вирішувати, яким чином можна виправити ситуацію. Іноді буває, що всі дії по відновленню свого місцезнаходження є безрезультатними. Тоді необхідно пожертвувати точним дотриманням маршруту і поставити собі за мету – вийти до будь-якого населеного пункту. Маючи загальне уявлення про межі району проведення походу (великі ріки, озера, дороги, населені пункти), необхідно вирішити питання про вибір напрямку руху. Рухаючись по течії струмка, можна, наприклад, вийти до річки. Необхідно також час від часу залазити на дерева або підніматись на височину, щоб зорієнтуватись..

Якщо людина вийшла на стежину, напрямок до житла можна визначити за такими ознаками:

- за станом лісової стежини – при наближенні до населеного пункту – вона розширюється, стає більш витоптаною, на ній частіше зустрічається місця стоянок та побутові відходи; при віддаленні від житла – картина протилежна;
- вийшовши на лісовозну дорогу, необхідно звернути увагу на те, як на ній лежать загублені колоди; як правило, вони лежать на узбіччях

широким кінцем (комлем) в сторону населеного пункту, оскільки їх возять саме так;

- з'їзд транспорту з лісових ділянок зазвичай спрямований в сторону селища;
- свіжі сліди машин, возів, а також людей, як правило, вранці ведуть від житла, а ввечері – до нього.

Необхідно уважно спостерігати всі залишені сліди. Якщо група (чи учасник групи) заблукали у лісі під час лижного походу, ні в якому разі неможна сходити з лижні, як би вона не петляла. Вийти до житла може допомогти випадкова лижня, тому слід навчитися визначати напрямок руху лижника, який тут пройшов. Сліди від лижної палки мають нахил в сторону руху, сніг від кільця палки – в протилежну сторону. І т.д.

Орієнтування в різних природних умовах має свої особливості. В горах воно здійснюється переважно за елементами рельєфу; в тундрі орієнтування є складним через одноманітну місцевість з нерозвиненою дорожною сіткою, тому орієнтуються переважно за світилами; при орієнтуванні на воді, слід пам'ятати, що предмети, які знаходяться на березі обширного водного простору, здаються ближчими.

Найважче, коли людини заблукала у зовсім незнайомій природній зоні, віддаленій від житла. Головне при цьому - увага до дрібниць.

Можна використовувати *пеленгацію* (пеленгувати – визначати місцезнаходження чого-небудь шляхом визначення пеленга, азимута; у переносному сенсі - виявляти, фіксувати якийсь об'єкт або явище) предметів **за звуком чи світлом**. Почувши звук, необхідно швидко повернутись до нього обличчям і прислухатись, не рухаючись. А у випадку повторення – засікти його напрямком по природним орієнтирам та, якщо є компас, взяти азимут. Звукова пеленгація є важливим способом орієнтування із великою точністю (до 30%). Чутність різних звуків вдень в тиху сонячну погоду на рівнині характеризується такими даними: шум поїзду – 5-10 км; паровозний

та пароходний гудок, сильна сирена -7-10 км; стрільба з мисливської зброї -2-5 км; шум вантажної машини, нерозбірливий крик -1 км.

Для визначення напрямку та визначення місця розташування об'єкта, особливо вночі, велике значення має *світло*, джерела якого є вночі чудовими орієнтирами. Так, світло від вогнища видно на відстані 8 км, а світло від кишенькового ліхтарика – до 1,5 км.

Необхідно пам'ятати, що при русі по закритій чи повністю відкритій місцевості, де немає будь-яких підтверджуючих орієнтирів, а також при русі в тумані, людина як правило, звертає вправо, оскільки лівий крок трохи довше правого, описує дуги, спіралі, круги (діаметром близько 3,5км), вважаючи, що він рухається по прямій. Це викликано тим, що людина робить однією ногою кроки довші, ніж другою.

Лекція 4: Туристські ресурси України. Охорона природи.

План.

- 1. Туристські ресурси нашого регіону: загальна характеристика.**
- 2. Туризм – важлива галузь в розвитку національної економіки.**
- 3. Охорона природи під час туристського походу.**

1. Туристські ресурси нашого регіону: загальна характеристика.

Розвиток СОТ в Україні забезпечується сприятливими та комфортними природнокліматичними умовами, різноманітням ландшафту, значною кількістю природно-культурних пам'яток і об'єктів.

У Законі України “Про туризм”, Урядових програмах розвитку туризму в Україні до 2005 та 2010 рр., інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце займають проблеми масового розвитку різноманітних видів оздоровчо-спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

Для того, щоб зрозуміти та полюбити туризм, потрібно помандрувати з рюкзаком за плечима до лісу, в гори, відвідати багато міст та населених пунктів. Це - шлях до чудової країни романтики, здоров'я та спорту.

Україна - одна з найбільших країн на південному сході Європи, її загальна площа - 603,7 тис. кв. кілометрів, населення - близько 49 млн. чоловік.

Україна межує з Росією, Білорусією, Польщею, Словаччиною, Угорщиною, Румунією та Молдовою. На півдні Україна омивається Чорним та Азовським морями. Довжина берегової лінії Чорного моря в межах України - понад 1500 км.

Клімат України помірно-континентальний з певними особливостями в Кримських горах і Карпатах, а також на південному березі Криму, де він має риси субтропічного. Найбільша гірська система - українські Карпати - простягається смугою завдовжки понад 270 км і завширшки 100-110 км. Найвища вершина України - гора Говерла (2061 м), розташована у Чорногорському масиві Українських Карпат.

Багатство природного та історико-культурного потенціалу України важко переоцінити. Чорне та Азовське моря, Крим, Карпати, Придніпров'я, Поділля та Волинь, понад 70 тис. річок, найбільші з яких Дніпро, Дністер, Південний Буг, Сіверський Донець і Дунай - туристсько-рекреаційні ресурси України.

Лісові площі становлять 14% території країни. В Україні створено 8 національних природних парків, 4 біосферні заповідники, 15 державних природних заповідників, численні заказники, дендропарки, пам'ятники садово-паркового мистецтва. Серед них найвідомішими є Асканія-Нова (Херсонська обл.), Шацький національний природний парк (Волинська обл.), а також пам'ятки природи - Скелі Довбуша на Івано-Франківщині та Львівщині, Кам'яна Могила у Донецькій та Запорізькій областях, Великий каньйон у Криму.

Найвидатніші історико-культурні пам'ятки знаходяться в Автономній Республіці Крим, Чернігові, Кам'янець-Подільському. Значна кількість пам'яток археології зосереджена в південній частині України. Цікавими для туристів є розкопки античних міст північного Причорномор'я - Тіри, Ольвії, Херсонеса, Пантікапея, а також музеї в Одесі та Києві. В Україні 150 тис. пам'яток культури, історії, археології, містобудування та архітектури палацово-паркового мистецтва, а також понад 300 музеїв. Створено 7 національних історико-культурних заповідників.

Найціннішими є пам'ятки епохи Київської Русі (IX-XII ст.) - 80% пам'яток цього періоду зосереджені саме на території України, з яких найвизначніші - Києво-Печерська лавра та Софіївський собор - внесені до списку всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

2. Туризм – важлива галузь в розвитку національної економіки.

Сучасна індустрія туризму є однією з найбільш прибуткових і динамічних галузей світового господарства. Частка туризму становить близько 10% світового валового національного продукту, 7% світових інвестицій, 11% споживчих витрат, 5% всіх податкових надходжень (показники змінюються).

За прогнозами спеціалістів високі темпи зростання економічних показників збережуться і до 2010 року, кількість міжнародних туристських поїздок збільшиться вдвічі, а надходження від туризму становитимуть близько 1,1 трлн. доларів США.

Туризм - це галузь економіки, що прямо або опосередковано взаємодіє з більшістю інших галузей, в тому числі промисловістю, сільським господарством, охоплює санаторно-курортну та оздоровчу діяльність, сферу відпочинку, розваг, спорту тощо.

Таким чином, вимір і оцінка наслідків туристської діяльності мають велике значення для врахування при розробці стратегії і тактики

економічного розвитку України в цілому, кожного окремого регіону, а також практично усіх галузей економіки. Тобто є однією із складових макроекономічної політики країни.

Можна виділити декілька показників, на які розвиток туризму має позитивний вплив:

- державні доходи (податки та збори від суб'єктів підприємницької діяльності, що мають пряме або непряме відношення до організації туризму);
- комерційні доходи (безпосередні доходи та прибутки вищезгаданих суб'єктів підприємницької діяльності);
- індивідуальні доходи (доходи власників приватних суб'єктів підприємницької діяльності);
- зайнятість населення;
- надходження в країну іноземної валюти.

Крім того, туризм стимулює розвиток більшості галузей національної економіки: промисловості, будівництва, транспорту, фінансової діяльності, страхування, торгівлі, громадського харчування, надання побутових послуг, культури, мистецтва, спорту тощо.

За розрахунками Держкомтуризму питома вага доходів від обслуговування туристів складає у загальному обсязі доходів:

- туристсько-екскурсійні послуги - 100%;
- санаторно-курортні та оздоровчі послуги - 90%;
- пасажирські перевезення на транспорті - 80-90%;
- виробництво сувенірів - 80-90%;
- готельне господарство - 60-70%;
- виробництво товарів спортивного та туристського призначення – 30-40%;
- послуги з видачі віз та консульських дій-60-70%;
- послуги фотоательє - 40-50%;
- зв'язок - 30-40%;
- громадське харчування - 30-40%;

- послуги пунктів прокату - 30-40%.

1. Охорона природи під час туристського походу.

Дбайливе ставлення до природи є законом, який лежить в основі поведінки кожного, хто вирушає в туристський похід чи подорож. Чиста вода річок, озер, морів, лісове повітря - мають велике соціальне і економічне значення.

Всі продукти, які споживає людина, створюються шляхом використання ресурсів природи - повітря, води, рослин, корисних копалин, тварин. Тому дуже важливо розумне використання природи, постійне піклування про її охорону.

Охорона природи - це цілий комплекс державних і громадських заходів, які спрямовані на раціональне використання природних ресурсів і, насамперед, землі, водних ресурсів, корисних копалин, повітря.

Метою туристичного походу повинно бути не лише пізнання, а й *збереження навколишнього середовища*, не говорячи про неприпустимість нищення рослин, розпалювання вогнища в небезпечних місцях, засмічення території і т.ін.

Похідна туристська етика передбачає також розумне і бережливе користування дарами природи. Збирання ягід, грибів, лікарських та їстівних рослин, рибалка, полювання, пошук мінералів не повинні завдавати шкоди природному середовищу і порушувати рівновагу.

Непорушним правилом для кожного має бути заборона рубати живі дерева і кущі, ламати гілки, обдирати кору: це згубно для природи. Сокира потрібна в поході тільки для рубання сухих дров. Готуючись вирушити в похід, усе необхідне для облаштування похідного побуту і відпочинку група повинна мати з собою: спальні мішки, ковдри, пристосування для встановлення наметів, розпалювання багаття тощо, не розраховуючи на спорудження куренів, укриттів, загородок із стовбурів живих дерев, кущів, використання зелених гілок на підстилку під намети.

Охорона ґрунтів. Велику небезпеку викликає ерозія ґрунту, яка руйнує верхній, родючий її шар, а внаслідок неправильного застосування отрутохімікатів виникає проблема якості рослин, які використовуються як продукти харчування людей і тварин.

Водні ресурси. Промисловість - головний споживач води, а також головний її забруднювач за рахунок скидання недостатньо очищених вод та порушення біологічного режиму водойм із-за різкого зменшення кисню, що приводить до цвітіння води. Важливу водоохоронну функцію відіграє рослинність по берегах річок, озер та інших водойм.

Повітря. Дим, шкідливі гази та інші забруднення атмосферного повітря викликають важкі захворювання. Ефективними засобами боротьби з цим явищем є озеленення населених міст і селищ; обводнення та запровадження нових природозберігаючих технологій виробництва.

Не менш важливе значення як надійний засіб нейтралізації шкідливих промислових викидів в атмосферу і виробник кисню *займає ліс* - важливий природний регулятор водного балансу й клімату. Тому так важливо якомога менше порушувати його екосистему.

Розкладати багаття, наприклад, слід лише на відкритих ділянках поблизу води, використовуючи старі кострища та вогнища, або витопані майданчики. Готуючи місце для вогнища, необхідно зняти на обраній ділянці дернину або розчистити її, звільнивши від сухого листя, дрібних гілок, опалої глици. Не можна розпалювати багаття під деревами, на смолистих пнях і корінні, яке виступає з ґрунту. Особливо небезпечно розкладати вогонь на ділянках, порослих сухим очеретом, високою травою, мохом, на торф'яниках, у хвойних насадженнях. Найкращим паливом є сухі гілки дерев і чагарників. Вогнище постійно повинен доглядати черговий. Вирушаючи на маршрут, вогнище необхідно залити водою, засипати землею, піском. Якщо перед його розпалюванням було знято дернину, її розгортають і накривають нею місце, де розкладалось вогнище.

На місці стоянки не повинно залишатись ніякого сміття. Якщо залишилися дрова, їх треба акуратно скласти. Консервні банки, пляшки, скляний та одноразовий поліетиленовий посуд, поліетиленові пакети чи плівку необхідно забрати з собою, оскільки такі відходи не розкладаються і не перегнивають. В багатьох підручниках рекомендують таке сміття закопувати, але це порушує екосистему регіону, в якому здійснюються туристичні подорожі. І, хоча, таке втручання на перший погляд здається незначним та непомітним, все ж для природи є досить відчутним. Крім того, відходи після приготування їжі за вагою значно менші, тому нести їх легше. І приємніше залишити після себе ліс чистим, щоб було бажання повернутись ще раз на розвідану, освоєну стоянку. Та і совість у даному випадку залишиться такою ж чистою, як і ліс після турпоходу.

Тварини, птахи, комахи реагують на будь-яке втручання людини в їх середовище. Тому не слід вмикати транзистор чи магнітофон на повну потужність, знімати галас, щоб не лякати тварин, птахів та усього живого, що населяє природне середовище.

Перебування на маршруті зі зброєю, з собакою, наявність засобів лову може прирівнюватись законом до полювання. Про це необхідно пам'ятати. Місця користування питною водою (джерела, криниці), необхідно розчистити, облаштувати відповідним чином і залишити після себе в такому стані, щоб ними могли користуватися інші.

Особливою турботою в турпоходах має стати охорона унікальних мальовничих ландшафтних ділянок місцевості, заповідників, карстових печер, водоспадів, ботанічних садів, дендраріїв, природних парків тощо.

Охорона природи туристами, це перш за все, дотримання правил та норм поведінки під час подорожі. При виникненні пожежі в лісі, в заростях високої трави необхідно негайно приступити до її гасіння. Вогонь збивають гілками листяних дерев, заливають водою, закидають землею, піском, затоптують. У разі необхідності необхідно звернутись по допомогу до найближчого населеного пункту, лісництва. Та обов'язково зателефонувати в

МНС та/або Службу пожежної охорони. Наявність мобільних телефонів дає таку можливість. Говорячи про пожежі, необхідно пам'ятати, що паління в лісі, особливо в літній період, заборонено. Наслідки великих пожеж – жахливі. Тому з вогнем слід завжди поводитись обережно, особливо – в суху, вітряну погоду при високих температурах повітря, коли збільшується небезпека спалахування лісних пожеж, горіння торф'яників, і т.д.

За останні роки туризм взагалі, та екологічний туризм, зокрема, набуває більш широкого розповсюдження. Тому виникає необхідність в підвищенні ролі виховання екологічної культури серед населення засобами туризму та екскурсій.

В якості висновків необхідно зазначити, що приєднання України до Європейського освітнього простору вимагає реформування системи освіти з урахуванням соціально значущих цілей, які передбачають формування у студентів і учнів навчальних закладів соціально-особистісних компетенцій: активної життєвої позиції, високого рівня громадянської свідомості, розуміння та сприйняття етичних норм поведінки відносно інших людей і відносно природи, розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя, екологічної грамотності.

На межі тисячоліть зміна державно-соціального устрою в Україні не змінила свідомості людей і навряд чи змінить її у нинішнього покоління. Тому комплексну наскрізну програму навчання, виховання і оздоровлення людини сьогодні, в першу чергу, потрібно запроваджувати, починаючи з дитсадка, школи, ПТНЗ, ліцею, ВНЗ. І далі впродовж усього життя формувати екологічну свідомість, мотивувати, стимулювати, рекламувати здоровий спосіб життя, цивілізовані форми відпочинку, вимагаючи виконання норм і правил людського співіснування в суспільному і природному навколишньому середовищах. Безперечно, держава може і повинна брати активну участь у цьому процесі, шляхом прийняття та дієвої реалізації загальнодержавних програм розвитку на певний період; шляхом закладання в бюджет та цільового використання грошей на підтримку і

реалізацію цих програм; шляхом запровадження відповідних дисциплін у навчальний процес, ін. Але, першочергову роль у досягненні цієї мети (екологічної культури

Для цього потрібно належним чином використати міжнародний досвід, унікальне географічне розміщення України, її культурний та історико-етнографічний потенціал, достатні можливості системи освіти, бажання громадян жити дійсно в незалежній, демократичній і процвітаючій країні.

Загальновідомо, що туризм є найприбутковішою економічною галуззю світового господарювання. Водночас він є унікальним, соціальним, правовим і культурно-комунікативним явищем. Це сталося не відразу і не само собою, а завдяки наполегливій системній і цілеспрямованій роботі міжнародної спільноти.

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. Які географічні знання необхідні активному туристу?
2. Які картографічні матеріали використовуються при проходженні маршруту?
3. Що таке орієнтування на місцевості?
4. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
5. Дайте характеристику основним видам орієнтирів на місцевості.
6. Чим відрізняється загальне орієнтування від детального?
7. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.
8. Дайте визначення магнітного схилення.
9. В чому полягає зміст роботи з картою?
10. Що необхідно для підготовки карти до роботи?
11. Опишіть особливості руху за картою.
12. Як можна орієнтуватися без компасу та карти?
13. Які способи визначення відстані на місцевості вам відомі?
14. Що таке магнітний азимут, як його вимірюють?
15. Опишіть послідовність руху за азимутом.
16. Як знайти зворотній азимут?

17. Які є нові методи та засоби орієнтування і позиціювання на місцевості?
18. Який зв'язок існує між геологічною будовою території та рельєфом місцевості?
19. Які гідрологічні об'єкти представляють інтерес для туриста?
20. Туризм і екологія. Взаємозв'язок людини та природи.
21. Природоохоронний кодекс туриста. Порядок відвідування заповідників, заказників та національних парків. Форми участі туристів в охороні природи.

Рекомендована література:

Основна:

1. Миндалевич С. В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 10. – Москва : Знание, 1988.
2. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 7. – Москва : Знание, 1988.
3. Смирнов В. И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 5 – Москва : Знание, 1988.
4. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть. – Киев : Информ-Україна, 1992. – 42 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. – Москва : Профиздат, 1986. – 176 с.
6. Шимановский В. Ф. Питание в туристическом путешествии. – Москва : Турист, 1975. – 5 с.
7. Попиковский В. Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва : Профиздат, 1987. – 223 с.
8. Лисогор И. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. – Москва : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
9. Минделевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", № 10. – М.: Знание, 1988.
10. Кодиш Є. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. – Москва : Профиздат. – 109 с.
11. Документи Акапулько. Прийняті на Всесвітній нараді по туризму при ВТО (Мексика) 1982 р.
12. Загальна Декларація прав людини (1948р.).
13. Земельний кодекс України від 25.10.2001 № 2768-III // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2768-14>
13. Гаазька декларація з туризму (1989р.) Прийнята на міжнародній конференції по туризму, що проводилася ВТО і Міжпарламентським союзом, є розвитком "Хартії туризму". / Збірник нормативно-правових актів "Туризм в Україні", т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., "ІВА", м.Ужгород, 2000р.

14. Конвенція з охорони біорізноманітності, 1992. Програма дій «Порядок денний на XXI століття» / Переклад з англійської: ВГО «Україна. Порядок денний па XXI століття». - К.: Інтелсфера, 2000. - 360 с.
15. Конституція України, від 28.06.1996
16. Лісовий кодекс України від 21.01.1994 № 3852-ХІІ ([3852-12](#), остання редакція від [31.07.2009](#)) // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3852-12>
17. Манільська декларація зі світового туризму (1980).
14. Хартія туризму (1985р.)
15. Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.)
16. Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.)
17. Манільська декларація зі світового туризму Прийнята Всесвітньою конференцією по туризму (Філіппіни),1980.
18. Національна програма розвитку туризму до 2005 року
19. Основи законодавства України про охорону здоров'я (1992 року)
20. Основи законодавства України про охорону здоров'я від 19.11.1992 № 2801-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2801-12>
21. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
22. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року)
23. Закон України Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України від 05.02.1993 № 2998-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2998-12>
24. Закон Про охорону навколишнього середовища від 25.06.1991 № 1264-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1264-12>
25. Закон Про природно-заповідний фонд України від 16.06.1992 № 2456-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2456-12>
26. Закон України Про аварійно-рятувальні служби від 14.12.1999 № 1281-ХІV // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1281-14> Земельний кодекс України (1995 р.)
27. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.)
28. Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.)
29. Лісовий кодекс України (1994 р.)
30. Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.)
31. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (1999р.)
32. Правила проведення спортивних походів.
33. Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму: Указ Президента України від 14.12.2001 №1213/2001 // Офіційний вісник України. - №51. – Ст.2266. – С.68.
34. Про заходи подальшого розвитку туризму: Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.99 №728 // Туризм в Україні: Збірник нормативно-правових актів. – У 5 т. – Ужгород, 2000.

35. Про основні напрямки розвитку туризму в Україні до 2010 року: Указ Президента України від 10.08.99 № 973/99 // Урядовий кур'єр. – 2002. – 29 вересня.
36. Хартія туризму і її складова частина "Кодекс туриста", Прийняті на сесії Генеральної асамблеї ВТО (Софія), 1985 / Збірник нормативно-правових актів "Туризм в Україні", т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., "ІВА", м.Ужгород, 2000р.

Допоміжна:

37. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
38. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
39. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 161–166.
40. Данилевич М. В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6–7.
41. Заневський І. П. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм» / Заневський І. П., Лабарткава К. В. // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., (26–27 листопада 2020 р.) – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 376–379.
42. Іваніків Н. М. Туристичне краєзнавство як один із засібів здорового способу життя / Іваніків Н. М., Кухтій А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 134–136.
13. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
14. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних

- навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
15. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
 16. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
 17. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
 18. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
 19. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
 20. Лабарткава В. К. Динаміка показників фізичного стану студентів спеціальності „Туризм” під впливом занять пішохідним туризмом / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 138–141.
 21. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 22. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
 23. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.
 24. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
 25. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч.

- / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
26. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.
 27. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Ч. 1. – 148 с.
 28. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 618 – 621.
 29. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція / Худоба В. В. – Львів, 2018. – 10 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>
6. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
7. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>