

Через 10 км ми виходимо на міст через р. Опір і від нього повертаємо ліворуч у північно-західний напрям до залізничної станції, минаючи пункти 1 та 2 екостежки. Загальна протяжність маршруту 20 км.

**Висновок.** Проаналізовані літературні джерела висвітлюють, що в останні роки щораз популярнішим засобом відпочинку стають екологічні стежки, як різновид екологічного туризму, оскільки чиста вода озер, річок, лісове повітря, гірські мандрівки тощо, мають велике соціально-економічне та оздоровче значення.

#### *Література:*

1. Бабюк Л. Л. Розробка проекту екологічної стежки «Джуринський каньйон» як засобу раціонального використання території урочища червоне/ Бабюк Л. Л. // Вісник Львів. Ун-ту. (Серія геогр.) – Вип. 39. – Л., 2011. – С. 3–9.
2. Сітницький Ю. Мандрівки по Карпатах. Популярні туристичні маршрути по Українських Карпатах (путівник). Л: Бібльос-Брук, 1993.– 96 с.
3. Чижова В. П. Тропа в гармонии с природой: сборник российского и зарубежного опыта по созданию экологических троп / В. П. Чижова. – М. : Р. Валент, 2007. – 176 с.
4. Чижова В. П. Рекреационный ландшафт как объект экологического образования / В.П. Чижова // Туризм и рекреация : фундаментальные и прикладные исследования: тр. IV междунар. науч.-практ. конф. – М. : Диалог культур, 2009. – С. 102–106.

## УРОКИ «ШКОЛИ ВИЖИВАННЯ» ПІД ЧАС СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ВОДНИХ ПОХОДІВ ПО РІЧЦІ ДНІСТЕР

**Лідія Тимошенко<sup>1</sup>, Віктор Пижов<sup>2</sup>, Андрій Яворський<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури*

*<sup>2</sup>Українська академія друкарства*

Ще на перших етапах розвитку людства мандрівки водними магістралями започаткували зародження водного туризму. Водні артерії дозволяли пересуватися у просторі за відносно короткий період часу і, що не менш важливо, у відносно недорогий спосіб.

Традиція організації і проведення водних походів річками Західної України на туристичних байдарках започаткована кілька десятиліть тому. Ця традиція з успіхом продовжує розвиватися и в наш час, завдячуючи, зокрема, одному з організаторів таких походів – Заслуженому майстру спорту СРСР, срібному призеру Олімпійських ігор з плавання Георгію Яковичу Прокопенку.

З червня по серпень включно, кожного року, вже чверть віку під його «адміральським» керівництвом відбуваються мандрівки на туристичних байдарках типу «Салют» та «Таймень». Група з 14–20 осіб, складається із студентів, викладачів, працівників Львівського Національного університету імені Івана Франка та інших вузів Львівщини.

Обов'язковим при формуванні групи є вимога добре вміти плавати. Похід відбувається протягом 6–12 днів і включає від п'яти до одинадцяти ночівель у наметах, з 7–12 привалами та 7–11 біваками, на яких від 12 до 24 разів готується гаряча їжа на всю команду. Всі заходи фінансуються учасниками походу: члени команди вносять від 300 до 600 гривень до загального бюджету походу.

В групі туристів багато ветеранів львівського Національного університету імені Івана Франка та львівського державного університету фізичної культури, які неодноразово брали участь у таких походах (від 12 до 40). Раніше походи розпочиналися в селі Крупське Миколаївського району Львівської області, із зупинками в Молотові, Острів та місті Галич. В даний час, у зв'язку із не завжди достатнім рівнем води, походи – сплави починаються саме з Галича, куди бусами завозиться все необхідне для походу. Під час сплаву зупинки заплановано у Золотій Липі, де зустрічаються ріка Дністер і річка Золота Липа; Вістрі, Гориглядах, Монастирку, Летячому, Устечку і Заліщиках – за 6 днів походу. Далі є зупинки в с. Городок, Устя або Самушин, Горошові, Худиківці або Вільховці, Дністровому або Трубчині, Окопах. Завершується водна мандрівка в Хотині.

Уроки «школи виживання» в природних умовах проходять учасники походів з червня по серпень включно. Відбулося 1840–2000 людино-походів. Слід зазначити, що у п'яти походах разом із львів'янами брали участь 22 представники Харківського Національного університету ім. Каразіна під керівництвом Тетяни Усової.

Походи вздовж течії Дністра дають змогу вирішувати освітні, оздоровчі, пізнавальні та виховні завдання. По обох берегах Дністра є

багато печер та водоспадів. Найбільший водоспад на Західній Україні – водоспад Джуринський між сілами Нирків та Устечко. Він складається з двох великих каскадів. В селищі Нирків є старовинна фортеця часів монголо-татарської навали, печерні монастирі.

Кожен день походу починається з ранкової гімнастики та купання у Дністрі в будь-яку погоду. На великих стоянках (дньовках) проводяться першості з волейболу, міні футболу, бадмінтону, шахів та плавання, відводиться час на вдосконалення техніки посадки в байдарку з берега, види причалювання і відчалювання та проходження різноманітних поворотів.

Кожен день проводиться школа приготування їжі на вогнищі та горілках і по закінченню походу підводяться підсумки та визначаються: кращі повари з приготування перших страв (борщі, супи, чанахи, бограч); других страв, таких як шашлик, вареники, гуляш, смаженина та запечена риба свіжого улову, піца та страви з грибів. Отож, і молодь і досвідчені туристи набувають необхідного досвіду кухаря в походах.

Після вечері біля вогнища співають пісні, деколи проводяться веселі танці та всілякі цікаві рекреаційні ігри. В походах туристи проявляють всі свої найкращі якості та вдосконалюють свої вміння і навички: долати потоки, рятуватися від злив, грози, блискавок, зсувів порід берегових зон. Всі ці природні катаклізми роблять учасників походів більш згуртованими, загартованими душею і тілом, вмілими та організованими рятувальниками, розвивають морально-вольові якості туристів-водників.

В результаті участі у 12 походах, одному з авторів вдалося скерувати більше ніж 20 школярів до вибору свого майбутнього фаху – організатора туристичної діяльності в Львівський державний університет фізичної культури. Отож, всім хто бажає цікаво проводити свій вільний час, можна порадити участь у водних мандрівках на байдарках для загартування, відпочинку та зміцнення здоров'я.

#### *Література:*

1. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации / Волович В.Г. – М., 1990. – 191 с.
2. Волович В.Г. Энциклопедия выживания / Волович В.Г. – М. : Терра – Книжный клуб, 2001. – 464 с.
3. Григорьев В.Н. Водный туризм / Григорьев В.Н. – М.: Профиздат, 1990. – 304 с.