

### Висновки

Більш ефективно й економічно функціонує кардіореспіраторна система в учнів 3 класу: період відновлення серцево-судинної системи в учнів 3 класу коротший, ніж в учнів 4 класу. Адаптаційні можливості до фізичних навантажень школярів 3 класу більш високі.

Ефективність підвищення функціонального стану кардіореспіраторної системи та рівня працездатності й моторики забезпечується раціональною організацією поза-класних і домашніх занять. Розвиток механізмів адаптації функціональних систем в учнів 3 класу приводить до розвитку економізації функцій організму.

1. Воропай З. Інформативність критеріїв визначення схильності хлопців 7–10 років до роботи швидко-силового характеру / З. Воропай, Н. Огієнко // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 54–57.
2. Дубенчук А. Використання сучасних технологій з метою підвищення ефективності уроків фізичної культури / А. Дубенчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 109–116.
3. Завацький В. І. Курс лекцій з фізіології : навч. посіб. / В. І. Завацький. – Рівне : Волинські обереги, 2002. – Ч. 1. – 247 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.

УДК 379.85(1)

ББК 26.82

Світлана Шепетюк

### АНАЛІЗ ПРИРОДНИХ РЕСУРСІВ ГУЦУЛЬЩИНИ З МЕТОЮ ВИКОРИСТАННЯ В ТУРИЗМІ

*У статті подано аналіз природних рекреаційно-туристських ресурсів Гуцульщини з метою використання в активному туризмі, зокрема геоморфологічних, кліматичних, водних, біологічних та ландшафтних.*

**Ключові слова:** природні ресурси, аналіз.

*The article analyses the natural recreational-touristic resources of Guzulshyna with a purpose of the usage in tourism sphere; exactly geomorphological, climate, water, biological and landscape.*

**Key words:** natural resources, analyses.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Перехід економіки України до ринкових відносин зумовлює необхідність реструктуризації господарства всієї країни та окремих її регіонів, приведення структури їх господарства у відповідність із наявним ресурсним потенціалом. Однією з галузей пріоритетного розвитку у всіх регіонах України є туризм.

До питання класифікації туризму неодноразово зверталися такі вчені й практики: (М.П.Крачило, А.Ю.Олександрова, О.О.Бейдик, О.О.Любіцева та інші. Головною особливістю цих класифікацій є універсалізм і намагання відокремити всі види туристської діяльності, що є досить складним завданням [2].

Важливою умовою розвитку активного туризму є оцінка ресурсного потенціалу, передусім природних рекреаційно-туристських ресурсів.

**Мета роботи** – конструктивно-географічне вивчення природних рекреаційно-туристських ресурсів Гуцульщини, обґрунтування шляхів найбільш оптимального їх використання.

**Методи та організація досліджень.** У роботі було використано картографічний, порівняльно-географічний методи, метод ідеалізації, формалізації, моделювання, класифікації та типізації, спостереження, метод аналізу і синтезу, прогнозування тощо.

Теоретичною та методологічною основою дослідження є наукові праці з туризму як вітчизняних, так і закордонних учених, відомих екологів, географів, краєзнавчі матеріали директора філії “Гуцульщина” Науково-дослідного інституту українознавства Міністерства освіти і науки України Петра Шкрібляка, Програма розвитку туризму в регіоні на 2003–2010 роки, первинні звітні матеріали Верховинського держлісгоспу, картографічні матеріали.

**Результати досліджень.** На територіальну організацію рекреаційної діяльності, формування територіальних рекреаційних систем, їх спеціалізацію та економічну ефективність мають вплив рекреаційно-туристські ресурси [2]. Під ними розуміють “сукупність природних і соціально-культурних комплексів та їх елементів, що сприяють задоволенню фізіологічних та соціальних потреб людини, відновленню її працездатності і які при сучасній та перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються для прямого й опосередкованого споживання та виробництва рекреаційно-туристських послуг”.

Головною складовою рекреаційно-туристських ресурсів будь-якого регіону є природні ресурси. Насамперед, слід наголосити, що окремі види природних ресурсів впливають на рекреаційно-туристський процес комплексно, взаємодіють і взаємодоповнюють один одного та формують те неповторне природне оточення, на тлі якого людина реалізує свою потребу у відпочинку й відтворенні життєвої енергії.

Серед природно-географічних рекреаційно-туристських ресурсів найбільше значення для індустрії туризму й рекреаційної діяльності мають погодно-кліматичні, водні та ландшафтні, складові флоро-фауністичні, геологічні та геоморфологічні складники. Ця група ресурсів має безпосередній вплив на розвиток рекреаційного процесу.

**Напрями використання рекреаційно-туристських ресурсів.** Рекреаційно-туристські ресурси є важливим чинником і базою для туристської діяльності. Їх використання виявляється в різних напрямках розвитку туризму і визначається обсягами та структурою таких ресурсів, рівнем і типом освоєності території, особливостями розселення й діяльності людей, рівнем їх культури, станом збереження історико-культурної спадщини та ступенем перетвореності природних ландшафтів тощо. Усі ці чинники впливають як на розвиток внутрішнього і зовнішнього туризму, так і на його спеціалізацію, або видовий склад.

Класифікувати туризм можна за різними ознаками. Головною ознакою для класифікації є мета туристської діяльності. Залежно від неї можна виділити ряд галузей туризму, зокрема екскурсійний або пізнавальний, рекреаційний, етнічний або сентиментальний, науковий, діловий, спортивний, релігійний або сакральний, пригодницький або екстремальний, екологічний, сільський зелений, лікувально-оздоровчий тощо.

Усі ці види туризму тісно переплітаються між собою й виокремити їх не завжди можливо. Наприклад, діловий туризм може поєднуватись з екскурсійним або спортивним, етнічний – з релігійним, екскурсійний – з рекреаційним і т. д. При цьому рекреаційні ресурси використовуються комплексно, у різних видах туристської діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

**Напрями використання рекреаційно-туристських ресурсів**

Види туризму	Види рекреаційно-туристських ресурсів
Пізнавальний або екскурсійний	Геоморфологічні, кліматичні, водні та бальнеологічні, біологічні, ландшафтні
Етнічний	Ландшафтні
Діловий	Ярмарки, семінари, конференції, ландшафтні
Спортивний	Геоморфологічні, водні, кліматичні, ландшафтні
Пригодницький або екстремальний	Мисливські угіддя, ландшафтні, водні, лісові, геоморфологічні об'єкти

Продовження табл. 1

Екологічний	Кліматичні, водні та бальнеологічні, біологічні
Зелений	Геоморфологічні, кліматичні, водні та бальнеологічні, біологічні, ландшафтні
Лікувально-оздоровчий	Кліматичні, водні та бальнеологічні, пляжні, біологічні

**Особливості поверхні.** Одним із важливих складників природно-рекреаційних ресурсів території є її геоморфологічні умови. Особливо цінні в рекреаційному відношенні вони в тих регіонах, які мають неоднорідну тектонічну та орографічну будову, відрізняються за висотами поверхні та поєднують різноманітні форми рельєфу.

Територія Гуцульщини характеризується двома типами рельєфу:

Перший тип рельєфу, представлений Слобода-Рунгурським низькогір'ям, яке являє собою складки так званих нижніх молас Передкарпатського прогину, складених пісковиками, конгломератами, соленосними глинами поляницької, воротиченської, добротівської і стебницької світ. Складки простягаються вздовж краю Карпат, відділяючись від них широкими пониженнями, на яких є численні сліди древніх потоків, що протікали цими пониженнями на рівнях Красної та Лоевої. Абсолютні висоти структурних низькогір'їв досягають 700 м; схили їх сильно розчленовані долинами потічків, що створює загалом складний низькогірний рельєф [4].

Другий тип рельєфу утворюють структурно-ерозійні межиріччя з поширенням зсувних форм. Абсолютні висоти цих межиріччя у середньому становлять 300–350 м, а у вищих точках досягають 420–450 м. Відносні висоти над основним базисом ерозії – долиною Пруту – досягають 120–150 м, що сприяло інтенсивному розчленуванню цих межиріччя. Цей тип рельєфу характерний для Прут-Черемошського межиріччя, зокрема для межиріччя Пістиньки та Рибниці, Пістиньки та Лючки тощо [4].

Оцінити геоморфологічні умови як рекреаційно-туристський ресурс для розвитку активного (гірськолижного) туризму можна на основі нижчезазначених у таблиці оцінкових чинників.

Таблиця 2

**Оцінка природних умов для організації активного (гірськолижного) туризму**

Оцінюючі чинники 1		Категорія оцінки		
		несприятливі 2	середні 3	сприятливі 4
1. Абсолютна висота території (в метрах над рівнем моря).	Для забудови, для організації лижних схилів (м). Середні нахили (у градусах), перепад висот (м), висота (см). Тривалість залягання (днів), повторюваність погоди (%): = 0°–5°; = 0–4 м/с, = 0°–15°=0–2 м/с число годин сонячного сяяння.	Більше 2400	2200–2400	500–2200
2. Характер рельєфу		Більше 3500	3000–3500	500–3000
3. Сніговий покрив		Менше 6	6–12	12–25
4. Клімат		Більше 30	25–30	
		Менше 150	150–700	Більше 700
5. Лісова рослинність	Менше 30	30	30–50	
	Менше 90	90	Більше 90	
	В холодні місяці більше 1900 в рік		Більше 90, в холодні місяці більше 1900 в рік	
	Менше 20	20–30	30–50	
	Лістяні	Мішані	Хвойні	

Подані вище відповідні нормативи можна порівняти з геоморфологічними умовами досліджуваної території, тобто Гуцульщини, та оцінити цей надзвичайно важливий ресурс.

Таблиця 3

**Оцінка природних умов геоморфологічних областей для організації активного (гірськолижного) туризму**

Геоморфологічні області 1	Оцінюючі фактори 2	Категорія оцінки 3
<b>1. Передкарпатська область</b>	1. Абсолютна висота $\approx 220$ м 2. Середній нахил $-15^\circ$ ; перепад висот – від 220 до 350 м; висота 285 см 3. Тривалість залягання снігового покриву – 90 днів, повторюваність погод – 50% 4. Кількість днів із нормативними погодними умовами коливається від 25 до 30. Число сонячного сяяння – 90. У холодні місяці – більше 1900 в рік 5. Процент заліснення становить 30%. Мішані ліси.	Неприятливі Середні  Середні  Середні  Середні
<b>2. Підгірська область</b>	1. Абсолютна висота $\approx 500$ м. 2. Середній нахил $-21^\circ$ ; перепад висот – від 250 до 470 м; висота 360 см. 3. Тривалість залягання снігового покриву – 120 днів, повторюваність погод – 90%. 4. Кількість днів із нормативними погодними умовами коливається від 30 до 50. Число сонячного сяяння – 95 У холодні місяці – більше 1900 в рік 5. Процент заліснення становить 30%. Мішані ліси.	Сприятливі Сприятливі  Сприятливі  Середні  Середні
<b>3. Область Горганських складчато-покровних гір у Скибовій зоні</b>	1. Абсолютна висота = 1836 м. 2. Середній нахил $-30^\circ$ ; перепад висот – від 400 до 1436 м; висота – 918 см. 3. Тривалість залягання снігового покриву – 150 днів, повторюваність погод – 90%. 4. Кількість днів із нормативними погодними умовами – 50. Число сонячного сяяння – 95. У холодні місяці – більше 1900 в рік. 5. Процент заліснення становить 45%. Хвойні ліси.	Сприятливі Сприятливі  Сприятливі  Сприятливі  Сприятливі
<b>4. Область Полонинського середньогір'я</b>	1. Абсолютна висота $\approx 2061$ м. 2. Середній нахил $-32^\circ$ ; перепад висот – від 600 до 1461 м; висота – 1030 см. 3. Тривалість залягання снігового покриву – 180 днів, повторюваність погод – 90%. 4. Кількість днів із нормативними погодними умовами – 60. Число сонячного сяяння – 95. В холодні місяці – більше 1900 в рік. 5. Заліснення становить 55%. Хвойні ліси.	Сприятливі Сприятливі  Сприятливі  Сприятливі  Сприятливі
<b>5. Область Мармароського середньогір'я</b>	1. Абсолютна висота $\approx 1769$ м. 2. Середній нахил $-28^\circ$ ; перепад висот – від 800 до 1500 м; висота 1150 см. 3. Тривалість залягання снігового покриву – 180 днів, повторюваність погод – 90%. 4. Кількість днів із нормативними погодними умовами – 65. Число сонячного сяяння – 100. В холодні місяці – більше 1900 в рік. 5. Заліснення становить 40%. Мішані ліси.	Сприятливі Сприятливі  Сприятливі  Сприятливі  Середні

Найвні геоморфологічні умови сприятливі для розвитку гірських видів туризму, наприклад: на гору Піп Іван, по Чорногірському хребту (від озера Несамовите до озера Марічейка), по Горганах та інші. А також уся територія сприятлива для розвитку масових пішохідних маршрутів та надзвичайно сприятлива для розвитку лижних маршрутів.

Крім того, на території Гуцульщини знаходяться цікаві печери, а саме: карстові печери Мокра, Локітка та печери неподалік с. Соколівка, Озерни, “Довбушева діра” у с. Космач, печера О. Довбуша у с. Старі Кути, печери в с. Шешори, Середній Бере-

зів (Косівський район), котрі, на жаль, зараз мало використовуються, але становлять вагомому цінність для розвитку туристської галузі, передусім пізнавальної, та спелеотуризму.

**Кліматичні умови.** Унаслідок неоднорідного рельєфу територія Гуцульщини має також неоднорідні кліматичні умови для розвитку туризму. Уся територія області має помірно континентальний клімат, що загалом сприяє розвитку туристської діяльності. Однак специфіка кліматичних умов у гірській і рівнинній частинах, а також мікрокліматичні особливості окремих територій, зумовлюють деякі відмінності в рекреаційній діяльності, передусім у туристській.

За кліматичними умовами територію Гуцульщини можна поділити на два райони: гірський та альпійський.

Кліматичні умови гірських районів закономірно змінюються зі збільшенням висоти над рівнем моря, помірно скорочується тривалість теплого періоду. Сума активних температур на висоті 1500 м знижується до 600°. На висоті 1200 м їх середня річна сума становить близько 1200 мм, ці території є надмірно зволеними. В альпійському (полонинний і надполонинний) поясі, що розташований на висоті понад 1100 і 1800 м, теплий період триває близько 180 днів, річна сума опадів наближається до 1500 мм.

Кліматичні умови сприяють використанню рекреаційних можливостей краю впродовж 9–10 місяців на рік. Загалом клімат помірно континентальний, м'який, вологий. Середня кількість днів зі сніговим покривом становить від 80 (у рівнинній частині) до 120 (у горах), тому термін можливого користування лижними маршрутами досить тривалий. Аналіз температур свідчить, що від квітня до жовтня на території Гуцульщини встановлюється так званий “період комфорту”, найбільш сприятливий для відпочинку, протягом якого на курортах використовується кліматотерапія.

На території Гуцульщини взимку переважає морозна погода (від -5°C до -10°C), а також хмарна погода з переходом температури через 0°C. Влітку вночі характерні малохмарна й хмарна, удень – помірно-тепла та тепла погода. На заході влітку до 35% зростає повторюваність дощової і похмурої погоди, а на південному сході вона буває помірно-засушливою (6–8%).

Оцінка холодного сезону для зимових видів рекреації тісно пов'язана зі стійкістю снігового покриву – більше 10 см. Для цієї пори характерні відлиги, у грудні в середньому 16–20 днів, у січні – 12–14 днів, у лютому – 14–15 днів. Найчастіше трапляються зими з комфортним сніговим покривом – вище 10 см.

Зимові види рекреаційної діяльності на території головним чином припадають на місяці з від'ємною температурою повітря (грудень, січень і лютий). Ефективні температури не виходять за межі комфортних погодних умов. Проте з урахуванням сильних вітрів можна визначити кількість днів із дискомфортною погодою: у листопаді – 4–10, у грудні – 4–8, січні – 4–7, у лютому – 4–8, у березні – 5–10 днів [4].

Для оцінки комфортності літнього сезону для відпочинку та туризму найчастіше застосовують декілька кліматичних і метеорологічних показників (температуру повітря, вологість, опади, хмарність, швидкість вітру, сонячне сяяння або пряму сонячну радіацію тощо). Комплексна оцінка базується на вивченні типів погоди в цілому.

Субкомфортні прохолодні погодні умови переважають також у травні і вересні на всій області, при середніх температурах повітря близько 13°. При великій хмарності та відповідних характеристиках вітру субкомфортні умови характерні при середніх температурах вище 12°, а при середній хмарності – вище 9° [4].

Оцінка погодних умов показує, що протягом липня по всій території області панують у цілому комфортні погоди. У червні в середньому третя частина місяця припадає на дні з комфортною погодою і 50–70% днів характеризуються субком-

фортною прохолодною погодою. Комфортна погода триває на більшій частині території також протягом певної частини серпня.

**Водні ресурси** Гуцульщини представлені поверхневими (місцевий і транзитний стоки) та підземними водами. Основне джерело поповнення водних ресурсів – атмосферні опади, їх обсяг.

Найбільшими ріками Гуцульщини є Прут і Черемош.

Основними притоками Пруту є: Пістинька, Турка, Чорнява та Рибниця, а також значна кількість струмків і потоків.

На крайньому півдні бере початок Чорний Черемош, що зливається з Білим Черемошем. Ці річки найбільш придатні для водних сплавів на катамаранах і качках (квітень–травень).

Слід також узяти до уваги значну кількість водоспадів, що знаходяться на території Гуцульщини й мають велике ресурсне значення для розвитку багатьох видів туризму.

Ці водоспади знаходяться на ріках: у Косівському районі – “Сикавка” (неподалік с. Старі Кути), “Рушірський” (вис. 4 м), “Шепітський Великий Гук” (вис. 14–15 м), Шешорські Гуки (вис. 2–5 м), Яворівські Гуки (багатоступеневий, довжина 30 м). На території Яремча: водоспад на р. Прут (під г. Говерла), водоспад на р. Багрівець, “Пробій” (вис. понад 8 м, Яремче) – р. Прут, “Гук” – р. Женець. У Богородчанському районі – Манявський водоспад (вис. 16 м), у Надвірнянському районі – Бухтівецький водоспад.

Крім того, цікавим водним рекреаційно-туристським ресурсом є озера, на досліджуваній території це: Марічейка і Несамовите. Марічейка – на території Верховинського району, розташоване у великому льодовиковому цирку під г. Шурина, серед приполонинського пралісу на висоті 1510 м над р. м. Воно простягнулося на 200 м завдовжки і на 100 м завширшки, а глибина не перевищує 80 см. З його глибини б'ють підводні джерела й вода в ньому дуже холодна навіть улітку. З озера витікає єдиний струмок, що є правим притоком р. Погорілець. Озеро Несамовите, що знаходиться на території Надвірнянського району, на схилі г. Турка (1933 м) масиву Чорногора на висоті 1750 м над р. м., має довжину 88 м, ширину – 45 м, глибину – до 1,5 м. Північні береги озера обмежені низьким моренним валом, уздовж південних – кам'яні осипища; живиться озеро переважно атмосферними опадами, інтенсивно заростає осокою.

Найбільший рекреаційний потенціал водних ресурсів має Верховинський район унаслідок великої кількості запасів водних ресурсів та невеликої кількості населення.

Розрізняють такі види відпочинку: купання; риболовля з човна, з льоду та з берега; організований (будинки відпочинку, санаторії, дитячі заклади та ін.) і неорганізований (3 дні та більше) відпочинок; мисливство на водоплаваючу птицю та ін.

Отже, на основі аналізу забезпечення території водними ресурсами, можна підсумувати, що дана територія достатньо забезпечена водними ресурсами для розвитку туризму. Розроблено водні туристські маршрути по річках Білий Черемош з Яблуні до Устерік і Чорний Черемош від села Зелена до Устерік.

**Біологічні ресурси як основа для пізнавального, зеленого та спортивного туризму.** Хвойні ліси Гуцульщини займають близько 70% усіх деревостанів. Серед лісів переважають смерекові, ялицеві, зустрічаються сосни, модрина, сосни кедрові європейські, дуб, граб, вільха, черешня, горіх, а також тис ягідний – найдовговічніше дерево в Україні. Вік цього релікта може досягати 4 тис. років. Найбільший осередок тису – Княздвірський резерват в околицях Коломиї Івано-Франківської області площею 206 га.

На території Гуцульщини можна знайти – едельвейс, дзвоники карпатські, скоплію карніолійську, атрагену альпійську, чемерник червонуватий, лілію лісову та інші. Усі вони занесені до Червоної книги.

Тут ростуть понад 500 лікарських рослин, у тому числі 26 загальнокарпатських та 74 східноєвропейських ендемічних видів, що не зустрічаються в інших гірських країнах. У флорі Гуцульщини багато реліктових видів, які мають важливе значення для вивчення історії флори.

Найбільш цікаві для туристів рослинні тури:

- Відвідання заказника “Княздвір” на території Коломийського району, де до сьогодні зберігся тис ягідний.

- Відвідання підніжжя гори Говерла та самої гори, де збереглися ендеміки.

**Фауністичні ресурси** представлені надзвичайно цікавим у рекреаційному відношенні тваринним світом, що нараховує 303 види, які включають 50 видів риби, 17 видів земноводних та 12 видів плазунів. На жаль, мисливська дичина щорічно зменшується за рахунок її винищення браконьерами, хижаками, бродячими собаками.

Однією з перспективних форм рекреаційного використання цієї місцевості є організація спортивно-мисливського полювання, зокрема шляхом проведення турів для вітчизняних та іноземних мисливців-спортсменів. Ураховуючи обмеженість сервісних можливостей Карпатського парку, слід орієнтуватись на такі національні типи полювання, які ще не набули значного поширення в Західній Європі та які рекомендують вітчизняні дослідники, – полювання з гончими на зайця, полювання з борзими на зайця і лисицю, комбінування двох перших видів полювання, полювання на копитних. В обмеженій кількості (3–4 полювання на сезон) можуть проводитись об'єднані полювання на копитних і хижих звірів [4].

**Ландшафтні особливості території.** Ландшафтні ресурси Гуцульщини утворюються з особливостей гірського рельєфу. Уся площа, придатна для організації відпочинку та лікування. Поверхня прорізана мальовничими каньйоноподібними долинами річок, ярами та балками.

Гірські масиви Гуцульщини створюють сприятливі можливості для розвитку альпінізму, гірськолижного, пішохідного та спортивного кваліфікаційного туризму.

Антропогенна підсистема рекреаційного ландшафту Гуцульщини представлена елементами соціальної сфери (об'єкти історії та культури, рекреаційної інфраструктури тощо). До основних соціально-економічних функцій рекреаційного ландшафту належать такі: спортивно-оздоровча, науково-пізнавальна, освітньо-виховна, лікувально-оздоровча.

Горотворчі процеси є першопричиною утворення відомих туристських об'єктів: найвищих в Україні вершин – Говерли (2061 м) та ін. своєрідних вулканічних ландшафтів, мальовничих водоспадів – “Шипота”, “Гука”, “Гукливого”.

Дана характеристика ландшафтних рекреаційно-туристських районів свідчить про те, що, хоча вони й належать до різних гірських зон, проте мають достатнє ресурсне забезпечення для розвитку різних видів туризму, тобто ці ландшафти можна використовувати з метою туризму і рекреації.

У той же час на території всіх ландшафтно-рекреаційних районів великої популярності набуває пізнавальний вид туризму.

### **Висновок**

Завдяки своєму розташуванню Гуцульщина має надзвичайно високий природний туристичний потенціал, що надає області значні можливості для розвитку активного туризму. Цьому сприяє різноманітність природних ресурсів і факторів.

1. Атлас Івано-Франківської області СРСР. – К. : ГУГК, 1990. – 32 с.
2. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування : монографія / О. О. Бейдик. – К. : Київський університет, 2001. – 395 с.
3. Генсірук С. Л. Ліси Українських Карпат та їх використання / С. Л. Генсірук. – К. : [б. в.], 1964.
4. Геренчук К. І. Природа Івано-Франківської області / К. І. Геренчук. – Львів : Вища школа, 1978. – 250 с.