

Кізюн Алла Григорівна,
кандидат географічних наук, доцент

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця, Україна,
e-mail: vdpugeo2014@gmail.com

ПОДІЛЬСЬКЕ ПРИДНІСТЕР'Я, ЯК МОДЕЛЬНИЙ РЕГІОН ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

Мета дослідження – обґрунтувати можливості розвитку екстремального туризму у межах Подільського Придністер'я враховуючи сучасні соціально-економічні умови та стан природних умов і ресурсів регіону.

Методика дослідження. Аналіз та узагальнення наявних літературно-картографічних джерел та матеріалів власних польових ландшафтознавчих і туризмознавчих досліджень з використанням принципів історизму та природно-антропогенного сумісництва. Обробка, збереження та візуалізація аналітичної інформації проведена геоінформаційними методами за допомогою програмного забезпечення Delta (версія 5).

Результати. Показано, що розвитку екстремального туризму у межах Подільського Придністер'я сприяє "низькогірний" ландшафт у структурі якого глибокі (до 200-220 м) каньйоноподібні долини Дністра та його лівих приток, майже "гірський характер" річок з наявними водоспадами і численними порогами, своєрідні кліматичні умови і рослинний покрив. Особливе значення для розвитку екстремального туризму тут має рельєф та його форми: абсолютні висоти поверхні знижуються з півночі на південь від 340 до 100 м., а глибина врізу каньйоноподібних долин річок від 60 до 220 м., наявність крутих (до 40°) схилів та урвищ висотою до 20 м. Природа і ландшафт Подільського Придністер'я повсюдно доповнюється численними історико-архітектурними пам'ятками, а також відображається у численних та оригінальних традиціях і звичаях місцевого населення. Усе разом дає можливість у межах Подільського Придністер'я значно активніше розвивати туристично-рекреаційну сферу, а у її структурі екстремальний туризм.

Наукова новизна. Полягає у комплексній характеристиці природних і соціально-економічних умов Подільського Придністер'я придатних для розвитку різних видів екстремального туризму, обґрунтованні можливості їх розбудови, визначені пріоритетних видів екстремального туризму у сучасних умовах та у майбутньому. Виявлено, що у межах Поділля придатним для розвитку різних видів екстремального туризму, зокрема й тренування дітей середнього і старшого шкільного віку, своєрідного «екстремального» відпочинку літніх людей, є Подільські й Мурафські Товтри, подільська ділянка «Великого каньйону Дністра», Кременецькі гори й Подільське горбогір'я, порожнисті ділянки річища Південного Бугу та його приток. Їх освоєння з метою розбудови екстремальних видів туризму потребує подальших детальних рекреаційно-туристичних досліджень.

Практична значимість. Обґрунтовано можливості розвитку таких видів екстремального туризму як польоти на повітряних кулях, дельта- і пара планеризм, парашутний спорт, кінний, велосипедний та пішохідний туризм, у майбутньому-рафтингу, каякінгу і джайлоотуризму, а також мисливського туризму та водних видів екстремального туризму. Показано, що на початку ХХІ ст. у межах Подільського Придністер'я активно розвивається повітроплавання, започатковане наприкінці ХХ ст. у м. Кам'янець – Подільський. Подібні природні й соціальні умови до цього осередку повітроплавання мають території в районі міст Заліщиків Хотина, Новодністровська, а також сіл приурочених до долини Дністра (Окопи, Біла, Буша) та його приток (Нирків, Завалля, Залуччя, Стіна). Решта зазначених видів екстремального туризму хоча й розвивається у межах Подільського Придністер'я, однак ще повільними темпами. До видів обмеженого розвитку віднесено такі види екстремального туризму як джайлоотуризм, мотогонки безлюдною місцевістю та екстремальні гонки. Разом це дасть можливість не лише раціональніше використовувати державні кошти і кошти місцевих громад, які уже виділяють для розвитку окремих видів екстремального туризму, але й упорядкувати їх стихійний прояв та убезпечити випадки травматизму.

Ключові слова: Поділля, Подільське Придністер'я, туристично-рекреаційна сфера, екстремальний туризм, види туризму, природні умови, розвиток, перспективи.

Кизюн Алла Григорьевна,
кандидат географических наук, доцент

Винницкий торгово-экономический институт КНТЕУ, г. Винница, Украина,
e-mail: vdpugeo2014@gmail.com

ПОДОЛЬСКОЕ ПРИДНЕСТРОВЬЕ, КАК МОДЕЛЬНЫЙ РЕГИОН ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА

Цель исследования – обосновать возможности развития экстремального туризма в рамках Подольского Приднестровья, учитывая современные социально-экономические условия и состояние природных условий и ресурсов региона.

Методика исследования. Анализ и обобщение имеющихся литературно-картографических источников и материалов собственных полевых ландшафтоведческих и туризмоведаческих исследований с использованием принципов историзма и природно-антропогенного совместительства. Обработка, хранение и

визуализация аналитической информации проведены геоинформационными методами с помощью программного обеспечения Delta (версия 5).

Результаты. Показано, что развитию экстремального туризма в пределах Подольского Приднестровья способствует "низкогорный" ландшафт, в структуре которого глубокие (до 200-220 м) каньоноподобные долины Днестра и его левых притоков, почти "горный характер" рек с имеющимися водопадами и многочисленными порогами, своеобразные климатические условия и растительный покров. Особое значение для развития экстремального туризма здесь имеет рельеф и его формы: абсолютные высоты поверхности снижаются с севера на юг от 340 до 100 м., а глубина вреза каньоноподобных долин рек от 60 до 220 м., наличие крутых (до 400) склонов и обрывов высотой до 20 м. Природа и ландшафт Подольского Приднестровья повсеместно дополняется многочисленными историко-архитектурными памятниками, а также отображается в традициях и обычаях местного населения. Все вместе дает возможность в пределах Подольского Приднестровья значительно активнее развивать туристско-рекреационную сферу, а в ее структуре экстремальный туризм.

Научная новизна содержится в комплексной характеристике природных и социально-экономических условий Подольского Приднестровья пригодных для развития различных видов экстремального туризма, обосновании возможности их развития, определения приоритетных видов экстремального туризма в современных условиях и в будущем. Выявлено, что в пределах Подолья пригодным для развития различных видов экстремального туризма, в том числе и тренировки детей среднего и старшего школьного возраста, своеобразного «экстремального» отдыха пожилых людей, являются Подольские и Мурафские Толтры, подольский участок «Большого каньона Днестра», Кременецкие горы и Подольское горбогорье, полые участки русла Южного Буга и его притоков. Их освоение в целях развития экстремальных видов туризма требует дальнейших детальных рекреационно-туристических исследований.

Практическая значимость. Обоснованы возможности развития таких видов экстремального туризма как полеты на воздушных шарах, дельта- и парашютный спорт, конный, велосипедный и пешеходный туризм, у будущем – рафтинга, каякинга и джайлоотуризма, а также охотничьего туризма и водных видов экстремального туризма. Показано, что в начале XXI века. в пределах Подольского Приднестровья активно развивается воздухоплавание, основанное в конце XX в. в г. Каменец-Подольский. Подобные природные и социальные условия к этому центру воздухоплавания имеют территории в районе городов Залещиков Хотина, Новоднестровска, а также сел приуроченных к долине Днестра (Окопы, Белая, Буша) и его притоков (Нырков, Завалье, Залучье, Стена). Остальные из указанных видов экстремального туризма хотя и развивается в рамках Подольского Приднестровья, однако еще медленными темпами. К видам ограниченного развития отнесены такие виды экстремального туризма как джайлоотуризм, мотогонки безлюдной местностью и экстремальные гонки. Вместе это даст возможность не только более рационально использовать государственные средства и средства местных общин, которые уже выделяют для развития отдельных видов экстремального туризма, но и упорядочить их стихийное проявление и обезопасить случаи травматизма.

Ключевые слова: Подолье, Подольское Приднестровье, туристическо-рекреационная сфера, экстремальный туризм, виды туризма, природные условия, развитие, перспективы.

UDC 911.3

<https://doi.org/10.17721/2308-135X.2021.62.18-25>

Kizyun Alla Hryhorivna,
кандидат географічних наук, доцент

Vinnitsia Trade and Economic Institute KNTEU, Vinnitsia, Ukraine, e-mail:
vdpugeo2014@gmail.com

TRANSNISTRIA OF PODILLIA AS A MODEL REGION FOR THE EXTREME TOURISM DEVELOPMENT

The purpose of the study – substantiate the possibilities for the development of extreme tourism within the Transnistria of Podillia, taking into account modern socio-economic conditions and the state of natural conditions and resources of the region.

Research methodology. Analysis and generalization of available literary and cartographic sources and materials of own field landscape and tourism research using the principles of historicism and natural-anthropogenic combination. Processing, storage and visualization of analytical information by geoinformation methods using Delta software (version 5).

Results. It is shown that the development of extreme tourism within the Transnistria of Podillia is facilitated by the «low-mountain» landscape in the structure of which there are deep (up to 200-220 m) canyon-like valleys of the Dniester and its left tributaries, almost «mountainous character» of rivers with waterfalls and numerous rapids, unique climatic conditions and vegetation. The relief and its forms are of particular importance for the development of extreme tourism here: the absolute heights of the surface decrease from north to south from 340 to 100 m, and the depth of incision of canyon-like river valleys from 60 to 220 m. The presence of steep (up to 400) slopes and cliffs up to 20 m high. The nature and landscape of Transnistria of Podillia is everywhere supplemented by numerous historical and architectural monuments, and is also reflected in the numerous and original traditions and customs of the local

population. All together, it makes it possible to develop the tourism and recreational sphere, and extreme tourism in its structure, much more actively within the Transnistria of Podillia.

Scientific novelty. Its essence is in a complex description of natural and socio-economic conditions of Transnistria of Podillia suitable for the development of various types of extreme tourism, substantiation of their development, identification of priority types of extreme tourism in modern conditions and in the future. various types of extreme tourism, including training for children of middle and senior school age. The Tovtry of Podillia and Murafa are kind of «extreme» rest for elderly, especially a section of the Grand Canyon of the Dniester, the Kremenets and Podillia Mountains, the hollow sections of the channel of the Southern Bug and its tributaries. Their development in order to develop extreme types of tourism requires further detailed recreational and tourist research.

Practical significance. The development of such types of extreme tourism as hot air ballooning, delta and paragliding tourism, parachuting, equestrian sports, Bicycle and hiking tourism, rafting tourism in the future, kayaking and jailoo tourism, hunting tourism and water tourism is justified. Territories in the area of the towns of Zalizhchyky, Khotyn, Novodnistrovsk towns, as well as villages confined to the Dniester valley (Okopy, Bila, Busha) and its tributaries (Nyrkiv, Zavallia, Zaluchia, Stina) have similar natural and social conditions to this center of aeronautics. The rest of these types of extreme tourism, although developing within the Transnistria of Podillia, but still at a slow pace. Types of limited development include such types of extreme tourism as jail tourism, motorcycle racing in deserted terrain and extreme racing. It is noted that gradually extreme tourism can become a leader in the development of tourism and recreation not only in Transnistria of Podillia but also Podillia in general. This will allow not only to use more rationally public funds and funds of local communities, which are already allocated for the development of certain types of extreme tourism, jailoo tourism, motorcycle racing and extreme racing are classified as limited development but also to streamline their spontaneous manifestation and prevent injuries.

Key words: Podillia, Transnistria of Podillia, tourist and recreational sphere, extreme tourism, types of tourism, natural conditions, development, prospects.

Постановка наукової проблеми. У розбудові сучасної туристично-рекреаційної сфери рівнинної частини України – явна перевага на боці традиційних видів туризму, інколи дещо оновлених, однак без суттєвої зміни структури та функцій. Разом з ними, в окремих регіонах стихійно, але активно розвивається екстремальний туризм, явно не традиційний для цієї частини України. Поступово він охоплює різні вікові категорії людей. Як приклад – Поділля, з його оригінальною, часто унікальною природою і ландшафтними комплексами, своєрідною історією, тривалим господарським освоєнням природних ресурсів та різноманітним повсякденним життям. У межах Поділля придатними для розвитку різних видів екстремального туризму, зокрема й тренування дітей середнього і старшого шкільного віку, своєрідного "екстремального" відпочинку літніх людей, є Подільські й Мурафські Товтри, каньйоноподібні долини річок Подільського Придністер'я, відповідна ділянка "Великого каньйону Дністра", Кременецькі гори, порожисті ділянки річища Південного Бугу та інші території. Їх освоєння з метою розбудови екстремальних видів туризму лише розпочалося і потребує детальних конструктивно-географічних, ландшафтознавчих та рекреаційно – туристичних досліджень. Це дасть можливість не лише раціональніше використовувати державні кошти і кошти місцевих громад, які уже виділяють для розвитку окремих видів екстремального туризму, але й упорядкувати їх стихійний прояв та забезпечити випадки травматизму.

Аналіз попередніх досліджень. Дослідженням розвитку екстремального туризму, особливо у межах рівнинної частини України, не приділено належної уваги, зокрема й географами. У наявних публікаціях лише частково розглянуто природничі й суспільні аспекти його формування, а також наведена характеристика окремих видів екстремального туризму [1,2,9,11]. Більше уваги цій проблемі приділяють біологи і медики, переважно зарубіжні [12,14].

Дослідження регіональних можливостей розвитку екстремального туризму у межах рівнинної частини України, зокрема Поділля, розпочалися з початку ХХІ ст. Спочатку непланомірні вишукування були зумовлені місцевими потребами населення та стихійним розвитком окремих, популярних в тих чи інших районах Поділля, видів екстремального туризму [2,7,8,13]. Однак, починаючи з другого десятиріччя ХХІ ст. дослідженню розвитку екстремального туризму у межах Поділля приділяється більше уваги. Вони присвячені специфіці природних умов і ресурсів та господарській діяльності людей, що дають можливість розвивати у межах Поділля, або окремих його районах, ті чи інші види екстремального туризму [7,8]. У цих дослідженнях Подільське Придністер'я розглянуто лише частково [2,7], хоча природні й суспільні умови для розвитку тут екстремального туризму, достатні.

Мета – розглянути своєрідність природних умов Подільського Придністер'я та обґрунтувати їх придатність для розбудови екстремального туризму, особливо його окремих видів, що з початку ХХІ ст. розвиваються стихійно.

Результати дослідження. На фоні рівнинних ландшафтів України, Подільське Придністер'я виокремлюється притаманними лише для нього ознаками. Північна межа Подільського Придністер'я співпадає з лінією розвитку каньйоноподібних долин лівих приток Дністра, на схилах яких виходять на поверхню породи палеозою. Південна межа – річище Дністра. Загалом – це нижні та середні частини басейнів лівобережних приток Дністра, де абсолютні висоти поверхні знижуються з півночі на південь від 340-300 м до 150-100 м і, відповідно, глибина врізу річкових долин зростає від 60-80 м до 180-220 м [3,6]. У результаті інтенсивного ерозійного розчленування Подільське Придністер'я втратило ознаки плато. Його характерна особливість – велика щільність меридіональної системи річок. У межах Могилівського Придністер'я протяжністю 52 км наявні 10 долин річок глибиною 160-200 м. Межіріччя являють собою меридіонально витягнуті останці, часто гребнеподібної форми з крутими 20-35-40° схилами або урвищами висотою 5-17 м. Щільність яружно-балкової мережі тут сягає 1-1,25 км/км² [6,13]. Спостерігається й чітко виражена ступінчастість зумовлена серією (до 7) терас долини Дністра.

Просторове розташування й своєрідна пластика поверхні Подільського Придністер'я зумовили суттєві відмінності у кліматичних особливостях території. Долина Дністра, її схили південних експозицій характеризуються підвищеними температурами зими і літа, раннім початком весни та тривалим літом із значно більшими сумами активних температур. Особливо значне різноманіття мікрокліматичних умов. У долині Дністра зима на 20-25 днів коротша у порівнянні із зимою на межиріччях, відповідно й опадів випадає на 25-35 мм менше, а атмосферних засух буває у два рази більше. Однак, річки влітку не пересихають що зумовлено значним відсотком підземного живлення і частими дощами у жаркий період. У ґрунтовому покриві переважають сірі та ясно-сірі ґрунти (до 60 %), зустрічаються опідзолені чорноземи, а на нижніх терасах Дністра – середньогумусовані потужні чорноземи. Природна рослинність у межах Подільського Придністер'я збереглася мало (15 % території) хоча у доагрокультурний період займала 75 % площі [6]. Ліси виключно дубово-грабові із домішками липи, ясеня, береста, клена.

Зазначенні особливості природи Подільського Придністер'я дали можливість окремим науковцям [3] визначити ландшафт його території як низькогірний з такими характерними типами місцевостей: вододільний рівнинно-хвилястий з сірими лісовими слабо еродованими ґрунтами; рівнинно-хвилястий високих і рівних низьких молодих терас Дністра та його приток з опідзоленими і потужними чорноземами; прирічковий яружно-балковий з сильно еродованими сірими лісовими ґрунтами, скельними виходами і зсувами.

Враховуючи наявні особливості природи і ландшафтів – Подільське Придністер'я придатне для активної розбудови екстремального туризму, а у його структурі таких видів:

- **повітроплавання** з виокремленням польотів на повітряних кулях, дельтапланеризму та парашутизму, а у майбутньому й парашутного спорту. У зв'язку з тим, що на Подільському Придністер'ї багато територій з унікальною структурою природних ландшафтів (натуральних, натурально-антропогенних і антропогенних), польоти на повітряних кулях один із найперспективніших тут видів екстремального туризму. На Подільському Придністер'ї цей вид екстремального туризму започаткований ще наприкінці ХХ ст., однак поки що розвивається не активно. Відповідних фахівців і бажаючих подорожувати на повітряних кулях вистачає. Проблема у недостатньому грошовому й технічному забезпеченні та слабкій зацікавленості, інколи й нерозумінні місцевих громад, а також майже повній відсутності реклами (короткі повідомлення у ЗМІ, буклети, світлини тощо).

Повітряні кулі (теплові аеростати) піднімаються на висоту до 1000 м. Дальність повітроплавання залежить від сили вітру і здебільшого не перевищує 20-30 км. Ці параметри, а також наявність унікального ландшафту м. Кам'янець-Подільський, каньйону річки Смотрич, сприяли зародженню й розвитку першого у межах Подільського Придністер'я осередку повітроплавання. Кам'янець-Подільський центр повітроплавання "Тричлав" створено активістами подільського та загальноукраїнського балунярства у 2005 році. Подібні до Кам'янець-Подільського осередку, природні й соціальні умови для розвитку повітроплавання у межах Подільського Придністер'я мають території у районі м. Заліщики Тернопільської області з прилеглою до них унікальною у природному відношенні ділянкою каньйону долини Дністра; м. Хотина Чернівецької області з оригінальним фортечним комплексом і долинно-аквальною ландшафтом Дністра; район перетину Подільськими Товтрами долини Дністра з унікальним низькогірним ландшафтом дністерського каньйону; м. Новодністровськ з наявними в околицях оригінальними гідротехнічними комплексами і ландшафтами долини Дністра. У майбутньому для активного розвитку повітроплавання та його окремих підвидів можна використовувати території в околицях містечок

Мельниця - Подільська Тернопільської, Стара Ушиця-Хмельницької, Ямпіль-Вінницької областей, а також низки сіл приурочених до долини Дністра (Окопи Тернопільської, Біла Хмельницької, Буша Вінницької областей) та каньйоподібних ділянок його приток (с. Нирків в басейні р. Джурин Тернопільської області; с. Завалля, Гуменці та Залуччя на р. Смотрич у Хмельницькій області, м. Муровані Курилівці на р. Жван та с. Стіна на р. Русава у Вінницькій області) та інші. Досвід розвитку повітроплавання у сільських місцевостях уже є. З ініціативи голови Могилів - Подільської районної ради В.В. Сіранта (географа за фахом) з 1992 року в околицях придністерського села Нагоряни зазначеного району щорічно, на початку травня, відбуваються фестивалі (з 2017 року міжнародні) повітроплавання. Тут польоти на повітряних кулях над оригінальною у природньому відношенні меандрою каньйону Дністра при впадінні в нього річки Лядова, Лядовським скельним монастирем, залишають незабутні враження у людей різних вікових категорій.

У межах Подільського Придністер'я є прекрасні умови для розвитку таких неординарних, навіть у структурі екстремального туризму видів, як дельтапланеризм і парапланеризм. Вони лише зароджуються і поки що просторово зосереджені у зазначених місцях розвитку подорожей на повітряних кулях. Однак, природні умови Подільського Придністер'я суттєво сприяють значно ширшому використанню цих територій для дельтапланеризму і парапланеризму. Для них тут також придатні круті (45-60°) степові або без рослинності "стілки" та прямовисні скелі долини Дністра і численні каньйоноподібні ділянки долин його лівих приток, особливо Золотої Липи, Стрипи, Серету, Збруча, Смотрича, Ушиці, Лядови, Мурафи та ін.

Парашутні види екстремального туризму – класичний парашутизм, групова й купольна акробатики, фрістайл, поки що не отримали належного розвитку, хоча початкова база їх розбудови є. Це занедбані на Подільському Придністер'ї військові (м. Чортків, Тернопільської обл.) та цивільні (Кам'янець – Подільський) аеродроми, а також місцеві аеродроми в окремих райцентрах (Підгайці, Борщів, Дунаєвці, Ямпіль тощо) і тимчасові ґрунтові смуги для літаків сільськогосподарської авіації, які ще можна відновити. При більшості з них збереглися й господарські споруди та ангари;

- **кінний туризм** – один із популярних видів екстремального туризму. Ним займаються незалежно від вікової категорії та роду занять. За кордоном популярними є кінні тури, які включають заздалегідь прокладений тривалий маршрут з подоланням перешкод горами, лісами, через бурхливі річки тощо. Часто пропонують тури багатоденної верхової їзди складною місцевістю, де не можна проїхати на жодному транспортному засобі, навіть гірському велосипеді. В Україні теж є досвід розвитку кінного туризму, його необхідно активно підтримувати й обґрунтовано розвивати у відповідності до можливостей кожного регіону. У межах Подільського Придністер'я природні умови і суспільні чинники сприяють активному розвитку кінного туризму. Є й відповідний досвід. Ще наприкінці ХІХ ст. одним з найкращих на Подільському Придністер'ї був кінний завод Садовських у с. Балин теперішнього Дунаєвського району Хмельницької області. Його засновано у 1845 р. власниками Балина – Садовськими. Тут розводили коней арабської та англійсько-арабської порід, які починаючи з 1870-х років брали участь у змаганнях різного рівня, зокрема й міжнародних. У сільському музеї навіть зберігався приз виграний місцевим жокеєм Павлом Решетніковим у Парижі. У радянські роки завод був перепрофільований на держплемстанцію, де окрім коней вирощували також биків і корів. На початку ХХІ ст. підприємство занепало. Хоча кількість коней у межах Подільського Придністер'я значно зменшилась, однак основа для активного розвитку кінного туризму є. Окрім колишніх кінних заводів, майже у кожному селі Подільського Придністер'я є занедбані або частково функціонуючі тваринницькі ферми. У кожному адміністративному районі можна відібрати 1-2 таких ферми і перетворити їх на продуктивні ранчо, де не лише розводити різні породи коней, але й розвивати кінний туризм. Перші успішні спроби уже зроблено. У с. Кузьминці Вінницької обл. родина Бориса Підкругляка влаштовує одно-, дво- і п'ятиденні екскурсії на конях. Розроблено цікаві маршрути різної складності популярність яких постійно зростає;

- **трекінг(піший похід)**. Популярність відпочинку у русі або подорожі поступово зростає у всіх вікових категоріях людей, особливо 60+. Пішохідний туризм надає можливість побачити унікальність природи і ландшафту Подільського Придністер'я із "середини" та ознайомитись із оригінальним побутом місцевого населення самостійно і безпосередньо. Головне – правильно врахувати вік туристів та кількість днів, які вони готові провести у русі. Вся територія Подільського Придністер'я є сприятливою для трекінгу. Майже кожен "куточок" цього регіону, басейни численних приток, окремі села і містечка є по-своєму цікавими та колоритними як у

плані забезпеченості природно-рекреаційними ресурсами, так і в плані місцевої самобутності населення.

Для активного розвитку пішохідного туризму у межах Подільського Придністер'я сприятливими є наявність тут численних й оригінальних урочищ "стінки" (рис.1). Це круті (45° - 75°), високі (до 100-120 м), складені різними породами схили долини Дністра та його приток, часто з лісовою та чагарниковою або лучно-степовою різнотравною рослинністю. Інколи на значних площах крутих схилів стінок рослинність відсутня і на поверхню виходять вапняки, пісковики, доломіти, аргіліти, леси і піски. Різноманіття порід урочищ "стінка" дає можливість проектувати пішохідні маршрути із різним субстратом та ступенем задернованості, а своєрідна рослинність "стінок" Подільського Придністер'я – формувати закриті лісові або відкриті степові та чагарникові з гарними краєвидами, зони відпочинку. Класифікація стінок "Подільського Придністер'я", та їх детальний аналіз здійснено науковцями [5,13]. Результати цих вишукувань дають можливість комплексно використовувати природні особливості урочищ "стінки" Подільського Придністер'я у розбудові тут екстремального пішохідного туризму.

- **велосипедний туризм (маунтбайкінг).** Якщо врахувати, що цей вид екстремального туризму передбачає спуск з гори на велосипеді, подолання перешкод через каміння, швидкісний проїзд через небезпечні ділянки, швидку їзду трасою з численними дорожніми серпантинами, подолання місцевостей з багатьма гірками і підйомами, трамплінами та іншими перешкодами, то Подільське Придністер'я, у межах рівнинної частини території України, є одним із найкращих регіонів для його активного розвитку. Однак, з початку ХХІ ст. велосипедний туризм у межах Подільського Придністер'я не набув можливої популярності. Упродовж 2010-2020 років на найбільш придатній для маунтбайкінгу трасі Монастирське – Бучач – Чортків – Борщів – Кам'янець-Подільський – Муровані-Курилівці – Могилів-Подільський, на окремих ділянках, переважно у Тернопільській області, кількість вело туристів уже збільшилась у 1,7 – 2,1 рази. Є випадки проведення міжрайонних велотурів або стихійних місцевих змагань. Для активнішого розвитку на Подільському Придністер'ї пішохідного й велосипедного туризму їх доцільніше об'єднати, а у майбутньому поступово доповнювати маршрутами на скутерах, квадроциклах та інших подібних типах сучасного туристичного транспорту. Піший і велосипедний види екстремального туризму придатні для людей будь-якого віку, включно й старшого та похилого. Приклад у цьому - розвинуті країни Західної Європи, США, Канада, Японія, Південна Корея та Китай.

Соціально-економічна база для початкового розвитку у межах Подільського Придністер'я трекінгу і маунтбайкінгу є. Крім численних тут будинків відпочинку, санаторіїв, кемпінгів, баз відпочинку, уже розбудованих місцевих хостелів та готелів, під бази перебування пішохідних і велотуристів можна обладнати численні зараз на Подільському Придністер'ї нефункціонуючі, однак здебільшого у гарному стані, будівлі шкіл, будинків культури, різних адміністративних та господарських споруд тощо. Разом з оригінальною місцевою кухнею, традиціями, звичаями, архітектурою та доброзичливістю і культурою населення, пішохідний та велосипедний види екстремального туризму мають гарні перспективи для подальшого активного розвитку. Крім цього, у країнах Західної Європи зараз великим попитом користуються комбіновані тури, коли упродовж проведення одного маршруту поєднуються трекінг, маунтбайкінг, кінний туризм, інколи й рафтинг. Для таких комплексних маршрутів у межах Подільського Придністер'я теж є всі необхідні природні й соціально-економічні умови;

- **рафтинг** – поки що непопулярний, однак у майбутньому можливий. Повздовжені профілі та енергетика лівобережних приток Дністра у 1,5 -2, а на окремих ділянках і у більше разів, перевищують аналогічні показники річок Передкарпаття. Річища звивисті, з численими перекатами, а в пониззі порогами і невисокими водоспадами (Джуринський, Малівецький). Їх похил від 1,3 до 1,7 м/км, швидкість течії від 0,5 до 4 м/сек., пересічні глибини від 0,6 до 3-4 м., замерзають лише у суворі зими, на перекатах перемерзають. Річища лівобережних приток часто ускладнені численими греблями, дамбами або зайняті ставками і водосховищами. Лише в річищі Золотої Липи є 24 греблі (з яких 10 – греблі ГЕС) і більшість з них зараз занедбані. Весною та осінню, особливо під час затяжних дощів, злив, танення снігу, річки Подільського Придністер'я повноводні й повністю придатні для тренувань з рафтингу. На перспективу тут доцільно розробляти й рафтинг –тури різної, від 1-2 розслабленої до 6-ої, категорії складності, а також поступово запроваджувати *кайкінг*, зокрема слалом та сплав.

Серед інших видів екстремального туризму у межах Подільського Придністер'я найбільш розвинутим і популярним є **спелеотуризм**. Спелеології і спелеотуризму цього регіону

присвячені численні публікації, узагальнення яких зроблено в окремих монографічних виданнях [6,10,13]. Однак особливості розбудови спелеотуризму, як екстремального виду туризму, потребують детальніших досліджень у майбутньому. Крім спелеотуризму, наявність в середніх і нижніх частинах каньйоноподібних долин річок Подільського Придністер'я численних урочищ та прямовисних стінок кар'єрів, дає можливість активніше розвивати тут *скелелазіння*, проводити тренування з дитячого та юнацького альпінізму. Поступово відроджується такий складний і багатокомпонентний вид екстремального туризму, як *орієнтування на місцевості*. Є можливості для обґрунтування та подальшого розвитку *мисливського туризму, джайлоотуризму (виживання у "дикій" природі), ралі на джипах або мотогонок безлюдною місцевістю* (обмежено) та, частково, *екстремальних гонок (Х-гонки)*, останні з яких можна організовувати на значних за площами (до 300-400 і більше га), але занедбаних численних кар'єрах з видобутку вапняків, пісковиків, доломітів, різноманітних глин та піску.

Висновки. Дослідженням процесів, поки що стихійного розвитку та можливостей розбудови екстремального туризму, зокрема у рівнинній, на перший погляд непридатній для нього, частині України, географи природничники не приділяють належної уваги. Однак, упродовж двох минулих десятиріч ХХІ ст. екстремальний туризм розвивається активно, особливо в окремих регіонах рівнинної частини України, де природні умови і ресурси для нього придатні. Серед таких регіонів й Поділля, а у межах його території – Подільське Придністер'я з оригінальною, інколи й унікальною природою та ландшафтною структурою. Наявність тут "низькогірного" ландшафту з характерними для нього каньйоноподібними долинами Дністра та його приток, унікальної геологічної будови та різноманітного субстрату порід на маршрутах, своєрідного, майже гірського режиму річок, кліматичних умов та біоти, дають можливість розвивати у межах Подільського Придністер'я майже всі види екстремального туризму, які раніше не були популярними для рівнинної частини України. Серед уже частково розвинутих і популярних – спелеотуризм, мініальпінізм, орієнтування на місцевості. Однак і вони потребують детальніших природничих досліджень та обґрунтування подальшого розвитку. Серед нових видів екстремального туризму, що стихійно розвиваються у межах Подільського Придністер'я з початку ХХІ ст. перспективними є повітроплавання (польоти на повітряних кулях, дельта- і парашутизм та частково парашутний туризм), кінний, велосипедний, пішохідний туризм, а також рафтинг, каякінг, джайлоотуризм, мисливський туризм та інші. Якщо врахувати наявність на Подільському Придністер'ї численних архітектурних пам'яток, своєрідних місцевих традицій та звичаїв, оригінальну кухню та доброзичливість і культуру населення, інфраструктура екстремального туризму теж має необхідні умови для подальшого розвитку. У майбутньому розвитку екстремального туризму у межах Подільського й, загалом, Середнього Придністер'я та Поділля необхідно приділяти значно більше уваги. Це стосується не лише розглянутих окремих видів, але й таких видів екстремального туризму, що на перший погляд не є для цих територій можливими. Зокрема це стосується водних видів екстремального туризму. Наявність найглибшого в Україні Дністерського водосховища, водосховищ на притоках Дністра річках Серет, Збруч, Смотрич, Жван, дає можливість розвивати підводне плавання з аквалангом, екскурсії до підводних печер та гротів (дайвінг) тощо. Загалом, екстремальний туризм у межах Подільського і Середнього Придністер'я та Поділля у майбутньому має всі можливості стати провідним у розбудові туристично-рекреаційної сфери зазначених територій, особливо якщо до цього залучити й зарубіжних туристів екстремалів.

Список використаних джерел

1. Бейдик О.О. Україна: стратегія розвитку національного туризму: навчально-методичний посібник. Київ. Обрії.2009.228 с.
2. Божук Т.І. Рекреаційно-туристичні дестинації: теорія, методологія, практика. Львів. Український бестселер. 2014. 468 с.
3. Геренчук К.И. Об ассиметрии речных долин Подольского плато. Известия ВГО.1950. Т.82. Вып.1. с.78-82.
4. Геренчук К.И., Койнов М.М., Цись П.М. Природничко-географічний поділ Львівського і Подільського економічних районів. Львів. ЛДУ. 1964. 220 с.
5. Денисик Г.И. Урочища "стенки" лесостепи Европейской части СССР. География и природные ресурсы. 1987. № 2. с. 40-45.
6. Денисик Г.І. Природнича географія Поділля. Вінниця. Еко БізнесЦентр. 2014. 184с.
7. Кізіон А.Г. Природні умови розвитку екстремального туризму у межах Поділля. Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Географія . 2016. Вип. 28. № 3-4. с. 178-185.
8. Кізіон А.Г. Екстремальність природних умов та їх вплив на розвиток екстремального туризму в рівнинній частині території України. Наукові записки ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Серія: Географія. 2018. Вип. 30.№ 1-2. с. 35-42.
9. Кляп М.П., Шандор Ф.Ф. Сучасні різновиди туризму: навчальний посібник. Київ. Знання 2011. 334 с.

10. Кучерук А.Д. Карст Подолья. Киев. Наукова думка. 1976. 198 с.
11. Любіцева О.О., Панкова Є.В., Стафійчук В.І. Туристичні ресурси України: навчальний посібник. Київ. Альтерпрес. 2007. 372 с.
12. Окружающая среда и здоровье человека / Под ред. А.Д. Лебедева. – М.: Наука. 1979. 213 с.
13. Середнє Придністров'я / За ред. Г.І. Денисика. Вінниця. Теа. 2007. 431 с
14. Itaszewski I. Vertical distribution of world population. Geoqr. Stud. Warsaw. 1957. № 14.
15. Физико-географическое районирование Украинской ССР. / Под ред. В.П. Попова, А.М. Маринича, А.И. Ланько. К. КГУ. 1968. 683 с.
16. Чижов М.О. Український лісостеп: Фізико – географічний нарис. К. Рад. школа. 1961. 304 с.

References

1. Beydyk O.O. Ukrayina: stratehiya rozvytku natsional'noho turyzmu: navchal'no-metodychnyy posibnyk. Kyiv. Obriyi.2009.228 s.
2. Bozhuk T.I. Rekreatsino-turystychni dystynatsiyi: teoriya, metodolohiya, praktyka. L'viv. Ukrayins'kyy best-seler. 2014. 468 s.
3. Herenchuk K.Y. Ob assymetryi rechnykh dolyn Podol'skoho plato. Yzvestyya VHO.1950. T.82. Vyp.1. s.78-82.
4. Herenchuk K.I., Koynov M.M., Tsys' P.M. Pryrodnycho-heohrafichnyy podil L'vivs'koho i Podil's'koho ekonomichnykh rayoniv. L'viv. LDU. 1964. 220 s.
5. Denysyk H.Y. Urochyshcha "stenky" lesostepy Évropeyskoy chasty SSSR. Heohrafiya y pryrodnye resursy. 1987. № 2. s. 40-45.
6. Denysyk H.I. Pryrodnycha heohrafiya Podillya. Vinnytsya. Eko BiznesTsentr. 2014. 184 s.
7. Kizyun A.H. Pryrodni umovy rozvytku ekstremal'noho turyzmu u mezhakh Podillya. Naukovi zapysky VDPU im. M. Kotsyubyns'koho. Seriya: Heohrafiya . 2016. Vyp. 28. № 3-4. s. 178-185.
8. Kizyun A.H. Ekstremal'nist' pryrodnykh umov ta yikh vplyv na rozvytok ekstremal'noho turyzmu v rivnynniy chastyni terytoriyi Ukrayiny. Naukovi zapysky VDPU im. M. Kotsyubyns'koho. Seriya: Heohrafiya. 2018. Vyp. 30.№ 1-2. s. 35-42.
9. Klyap M.P., Shandor F.F. Suchasni riznovydy turyzmu: navchal'nyy posibnyk. Kyiv. Znannya 2011. 334 s.
10. Kucheruk A.D. Karst Podol'ya. Kyev. Naukova dumka. 1976. 198 s.
11. Lyubitseva O.O., Pankova YE.V., Stafiychuk V.I.: Turystychni resursy Ukrayiny: navchal'nyy posibnyk. Kyiv. Al'terpres. 2007. 372 s.
12. Okruzhayushchaya sereda y zdorov'e cheloveka. / Pod red. A.D. Lebedeva. – M.: Nauka. 1979. 213 s.
13. Serednye Prydnistrov'ya / Za red. H.I. Denysyka. Vinnytsya. Teza. 2007. 431 s.
14. Itaszewski I. Vertical distribution of world population. Geoqr. Stud. Warsaw. 1957. № 14.
15. Fyzyko-heohrafycheskoe rayonyrovanye Ukraynskoy SSR. / Pod red. V.P. Popova, A.M. Marynych, A.Y. Lan'ko. K. K-HU. 1968. 683 s.
16. Chyzhov M.O. Ukrayins'kyy lisostep: Fyzyko – heohrafichnyy narys. K. Rad. shkola. 1961. 304 s.

Надійшла до редколегії 16.03.2021