

Природные рекреационные ресурсы

- **Природные рекреационные ресурсы** представляют собой комплекс физических и биологических элементов и сил природы, которые используются в процессе восстановления и развития физических и духовных сил человека, его трудоспособности и здоровья.
- Практически все природные ресурсы обладают рекреационным и туристским потенциалом, но степень использования его различна и зависит от рекреационного спроса и специализации региона.
- В последние годы возрастает внимание к природным ресурсам с точки зрения использования их для активного отдыха населения и лечебно-оздоровительных, профилактических и медицинских мероприятий.

Рекреационные ресурсы Русской равнины

В рекреационных целях используются следующие ресурсы Восточно-Европейской равнины:

- Астраханская дельта
- Валдайский национальный парк
- Озеро Селигер
- Марциальные Воды
- Жигулевские горы
- Курорт Кашиин

Астраханская дельта



ER 2008

Астраханский государственный заповедник расположен в дельте Волги.
Кругом вода, острова, заросшие тростником, рогозом, ивой.

Валдайский национальный парк



Валдайский национальный парк – российская жемчужина природного и культурного наследия. На его территории удивительным образом сочетаются уникальные ландшафтные комплексы, исторические, археологические и культурные памятники.



Ландшафты Валдая имеют огромную эстетическую ценность. В настоящее время осуществляется подготовка заявки для включения национального парка "Валдайский" в список ЮНЕСКО в качестве объекта всемирного природно-культурного наследия.



Валдайский национальный парк образован с целью сохранения уникального озерно-лесного комплекса Валдайской возвышенности и создания условий для развития организованного отдыха в этой зоне.

Озеро Селигер



Селигёр — озеро ледникового происхождения в Тверской и Новгородской областях Российской Федерации.



Селигер — популярное место автомобильного, водного, велосипедного туризма. Имеются многочисленные базы отдыха.



На озере, на острове Столбный расположен монастырь
Нилова Пустынь, основанный в честь Нила Столбенского.



Марциальные Воды



Марциальные Воды — бальнеологический и грязевой курорт в Кондопожском районе Республики Карелия



Близость целебных железистых сульфатно-гидрокарбонатных источников, не уступающих по своим свойствам минеральным водам всемирно известных курортов, и сульфидных грязей, с их лечебными свойствами, создают здесь своеобразный микроклимат



Железистая вода источников была названа "Марциальной" в честь древнеримского бога Марса.



Водопад Кивач - самый известный водопад в Карелии, Сжатые базальтовыми скалами воды реки Суны с одиннадцатиметровой высоты тяжелыми литыми потоками обрушиваются вниз.

Жигулевские горы

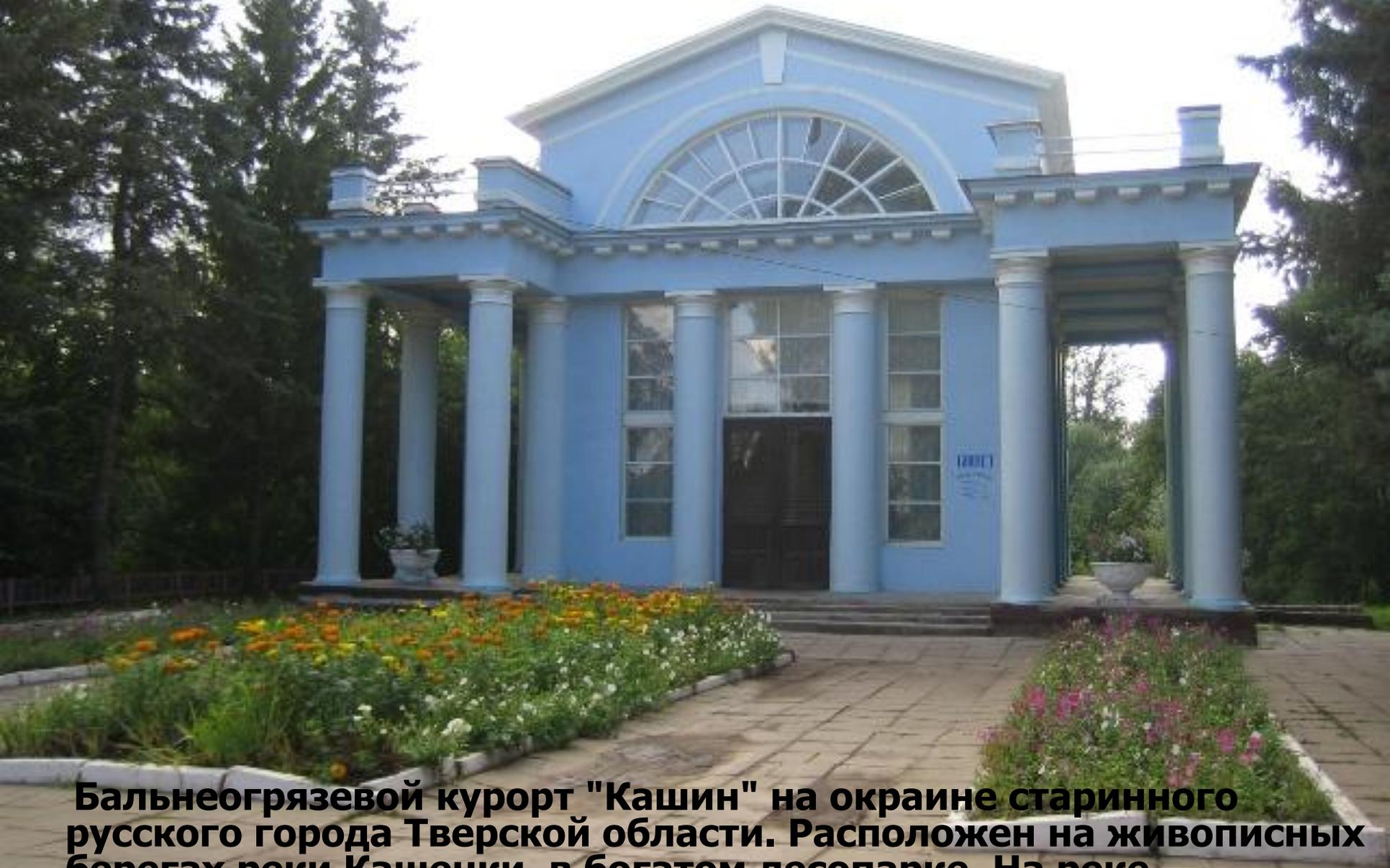


Жигулевские горы - длиной 75 км, шириной 6 км и высотой до 375 м, которые огибает Волга, образуя Самарскую Луку резко возвышаясь над равнинами Среднего Поволжья, кажутся мощным горным хребтом.



Необыкновенные по красоте уголки природы Жигулевских Гор можно сравнить разве что с пейзажами Крыма и Кавказа. В Жигулевских горах на площади около 20 тыс. га расположен национальный парк Самарская лука, а также Жигулёвский заповедник.

Курорт Кашин



Бальнеогрязевой курорт "Кашин" на окраине старинного русского города Тверской области. Расположен на живописных берегах реки Кашенки, в богатом лесопарке. На реке —



В окрестностях Кашина сосновые леса и встречаются липняки. Очень красивые берега реки Кашинки, много пляжей. Места экологически чистые.

Необходимо рационально использовать рекреационные ресурсы, т.е. охранять те свойства природных объектов, которые и позволяют использовать их в целях отдыха, туризма и лечения.