

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ГОРНО-ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

УДК 796.5:577.4:378.14:796.09

Макушева С.В.

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта
кафедра легкой атлетики, туризма и водных видов спорта*

Резюме: В работе рассматриваются параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов, соответствующие оздоровительным нормам.

Ключевые слова: рекреация, двигательная активность, рекреационный горно-пешеходный туризм, параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов.

КАРАЖАТ КАТАРЫ РЕКРЕАЦИОНДУК ТОО ЖҮРҮШ ТУРИЗМИНДЕГИ КЫЙМЫЛ-АРАКЕТТИН ЖИГЕРДҮҮЛҮГҮН ЖОГОРУЛАТУУ

Макушева С.В.

Корутунду: Бул макалада ден соолукту жакшыртууга ылайык, тоодогу жөө жүрүш рекреациондук көрсөткүч багыты каралат.

Негизги сөздөр: рекреация, кыймыл жигердүүлүгү, рекреациондук тоодогу жөө жүрүш туризм, рекреациондук тоодогу жөө жүрүш көрсөткүч багыты (маршруту).

MINING AND RECREATION MOUNTAIN-HIKING AS A MEANS OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY

S. V. Makusheva

Abstract: The article considers characteristics of the recreational mountain-walking routes that compliance with the health-improving requirements.

Keywords: recreation, motion activity, recreational mountain-walking tourism, characteristics of the recreational mountain-walking routes.

Введение. Рекреационные горные походы по ущельям Кыргызского хребта становятся все более популярными среди жителей Бишкека и наших гостей из-за рубежа. Вместе с тем, некоторые вопросы, касающиеся организации и проведения рекреационных туров, к настоящему времени изучены недостаточно.

Целью данной работы является определение параметров горно-пешеходных маршрутов для проведения рекреационных походов.

Физическая рекреация стала предметом научных исследований с 60-х годов XX столетия. Понятие рекреация образовано от латинского слова «recreation» – *восстановление сил, выздоровление*. В настоящее время единого мнения в определении понятия «рекреация» не существует. В СЭС рекреация определяется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. В англоязычной литературе термин *рекреация* означает деятельность, которой люди занимаются в свободное время. Эта деятельность доставляет людям удовольствие, соответствует социально-принятым ценностям и является важным компонентом цивилизованной жизни [1]. Такое понимание рекреации очень близко по смыслу к понятию «отдых». С точки зрения физиологии *рекреация* – это целенаправленное использование человеком части свободного времени для ликвидации утомления, возникающего под влиянием профессиональной или какой-либо ежедневной, постоянной и длительной деятельности с целью восстановления физической и умственной работоспособности. Утомление может накапливаться во времени: в течение дня, недели, месяца, года. Поэтому в реальной жизни выделяют четыре формы рекреации: в течение рабочего дня (I) - инклюзивная, т.е. включенная в рабочее время; в конце рабочего дня (II) - ежедневная; в конце недели (III) - еженедельная; в конце рабочего года (IV) - отпускная.

Рекреация как процесс расширенного воспроизводства физических, психических и

интеллектуальных сил человека составляет одну из важнейших основ туризма, причем, как подчеркивает Колбовский Е.Ю., «рекреация всегда принципиально первична, а туризм – вторичен и произведен от нее» [2]. В рамках «Теории физической культуры» рекреационный туризм рассматривается как определенный тип туризма, основная цель которого – активный отдых, восстановление физических и психических сил человека средствами туризма.

Здоровье в значительной степени определяется уровнем привычной двигательной активности, которая определяется как суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки). Внедрение достижений научно-технического прогресса в повседневную жизнь, автоматизация и компьютеризация производства привели к появлению так называемых болезней цивилизации, одними из основных причин которых, являются гипокинезия и гиподинамия [3].

Недостаток двигательной активности у современного человека относительно генетически сформированных предпосылок ведет к нарушениям функционирования как организма в целом, так и отдельных его систем. В связи с этим, определение оптимального режима двигательной активности для различного возрастного контингента и внедрение его в быт людей, относится к особо актуальным проблемам теории и методики физического воспитания [4]. Мнение ученых по этому вопросу однозначно – недостаток двигательной активности может компенсироваться обязательными занятиями физической культурой у учащихся и самостоятельными занятиями у взрослого населения.

Возрастные нормы двигательной активности учитывают общие закономерности процесса роста и развития, нелинейность изменения биологической потребности организма в движениях с возрастом дают допуск возможных колебаний с установлением нижней (минимально необходимой величины) и верхней (максимально допустимой величины) границ.

Объект и методы исследования. Существует 3 метода измерения двигательной активности: по затратам времени (за сутки, за неделю), по количеству произведенных, обычно за сутки, локомоций (шагометрия), по затратам энергии (в кал. или Дж. за единицу времени). По данным Э.Н. Вайнера [5], оптимальным режимом следует считать для взрослого человека занятия ФК 3–5 раз в неделю при длительности 90 мин (при пяти занятиях) и 120 мин (при трех занятиях в неделю), т.е. 6-7, 5 часов в неделю. Эти данные согласуются с рекомендуемыми нормами двигательной активности для людей разного возраста, предложенными ВНИИФК в 1983г. – 6-10 часов в неделю (для трудящихся). Наиболее доступной в практических целях является возрастная норма суточных локомоций (число шагов за 24 ч). Оптимальная суточная норма для взрослых людей – 10-15 тыс. шагов, что соответствует 6-9 км ходьбы. Увеличение времени на учебную и производственную деятельность происходит за счет сокращения свободного времени, необходимого для физкультурно-оздоровительных занятий. Поэтому, на наш взгляд, рекреационная деятельность в конце недели (III рекреационная форма) является действенным средством восполнения дефицита двигательной активности. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых показано, что активный отдых более эффективен для физической, эмоциональной, интеллектуальной рекреации, чем пассивный. Активными формами рекреационного туризма являются:

1. оздоровительный поход в выходной день или многодневный (некатегорийный) оздоровительный поход; экологические туристские походы с познавательными экскурсиями по экологической тропе;

2. все рекреационно-спортивные туристские мероприятия, где с целью отдыха и оздоровления используются технологии видов спорта.

Также установлено, что восстановление сил проходит быстрее и более полно, если физическая активность осуществляется в природных условиях [6]. Данный факт отразился на формировании новой мировой тенденции в сфере туризма – активные природно-ориентированные виды туризма (пешеходный, горно-пешеходный, горнолыжный (и его подвиды), рафтинг, дайвинг, вело-туризм и т.д.) становятся все более популярными и массовыми.

В Кыргызстане на туристическом рынке предлагаются различные туры, из которых наиболее востребованы у иностранных туристов - восхождения на горные пики (альпинизм) и многодневные горные треки (категорийные), отдых на Иссык-Куле - у туристов из ближнего зарубежья, рекреационные горно-пешеходные туры (походы выходного дня и некатегорийные походы) – у местных жителей.

Проведенные нами исследования горно-пешеходных маршрутов по ущельям Кыргызского хребта позволили определить параметры 15 маршрутов. Это Соокулукское ущелье (1 маршрут), ущелье Ала-Арча (5 маршрутов), ущелье Чонкурчак (1 маршрут), Аламедин (1 маршрут), Иссык-Ата (2 маршрута), Туюк Иссыккатынский (левый склон ущ. Кок-Мойнок), Кегеты (2 маршрута), Боомское ущелье (2 маршрута). Их местоположение, протяженность и высотные границы были определены с использованием спутникового GPS-навигатора. По спутниковым снимкам определялись координаты маршрута и основных аттракций и высота над уровнем моря. Использование прикладных компьютерных программ позволило сделать графическое изображение рельефа каждого трека, по которому были определены высотные характеристики, протяженность и наиболее трудные участки (подъемы и спуски).

Протяженность маршрутов представлена на рисунке 1.

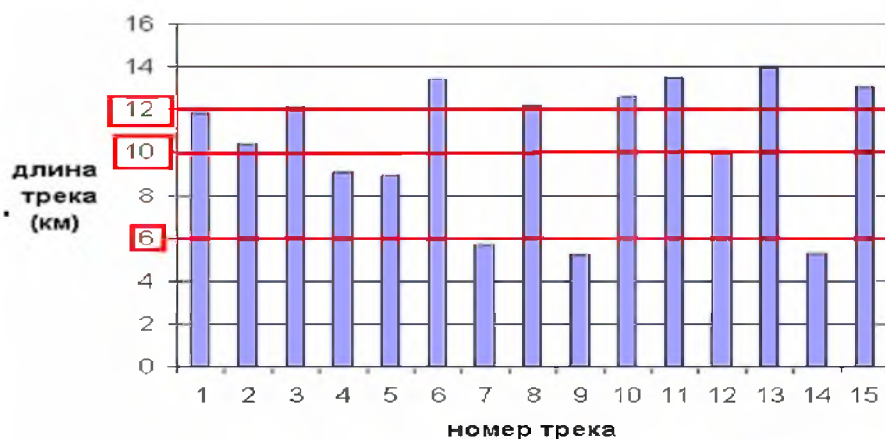


Рис. 1. Протяженность горно-пешеходных маршрутов по ущельям Кыргызского хребта

Как видно из представленного рисунка, длина самого короткого маршрута составляет 5, 2 км (водопад Шаркыратма, ущелье Иссык-Ата, правый склон), самый протяженный маршрут – озеро Кель-Тор (ущелье Кегети) – 13, 95 км. По затратам времени на прохождение маршрута (одно рекреационное занятие) не все маршруты соответствуют предложенным ВНИИФК нормам двигательной активности по затратам времени

(за неделю) и по количеству локомоций (за сутки). При организации рекреационных (оздоровительных) походов необходимо учитывать особые условия горных походов, а именно горный рельеф, высоту над уровнем моря и особенности горного климата, представляющие в совокупности факторы риска. Значения абсолютных высот для каждого маршрута показаны на следующем рисунке 2.

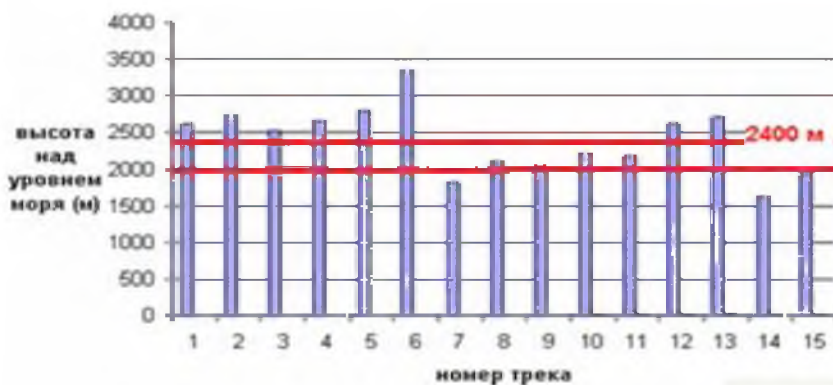


Рис. 2. Значения абсолютных высот горно-пешеходных маршрутов по ущельям Кыргызского хребта

Треки проходят на различной высоте. Самая низкая «стартовая» высота составляет 1465 м над уровнем моря, самый «высотный» трек – «хижина Рацека», высота над уровнем моря - 3340 м. У восьми треков, из представленных 15-ти, значения абсолютных высот достигает 2400 м над уровнем моря. Это определено нами как фактор, лимитирующий физическую рабо-

тоспособность туриста в горах. Пять треков имеют абсолютную высоту в пределах 2100 м. Прогулки по предгорьям до высоты 2000м-2100 м над уровнем моря рекомендуются в курортологии для оздоровления, на больших высотах пешие прогулки рекомендуются с ограничениями. Признаки горной болезни проявляются на Тянь-Шане на большей высоте, чем в других мировых гор-

ных системах, но высотные уровни треков нужно учитывать, особенно для туристов, приезжающих с равнинной местности, и туристов «третьего возраста». На основании полученных данных нами была разработана классификация сложности горно-пешеходных маршрутов [7]. За основу оценки сложности была выбрана методика расчета категоричности велосипедных походов из норматива ЕВСКМ, которая более гибко учитывает (в коэффициентах) такие характеристики, как протяженность маршрута, тип дороги, пересеченность местности, абсолютная высота и перепад высот. Так же были рассчитаны необходимые дополнительные коэффициенты. Исследованиями Далласского центра аэробики (К. Купер) показано, что максимальная длина тренировочной нагрузки в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Необходимо подчеркнуть, что данная величина (20 км) рассчитана для равнинной местности. В более поздних публикациях К.Купер запретил использовать бег как средство оздоровления и рекомендует для этих целей быструю ходьбу [8]. С учетом рассчитанных коэффициентов для горных треков, рекомендаций физиологов и ВНИИФК по расчету норм двигательной активности, нами определены параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов, которые были подразделены на:

- «зеленые» - протяженность до 6 км, высота над уровнем моря –

< 2100 м. Подходят для людей разного возраста и не требуют особой физической подготовки,

- «синие» - 6-9 км, высота - < 2400 м над уровнем моря. Подходят для малоопытных туристов.

- «красные» - 9-12 км, высота - < 2600 м над уровнем моря. Подходят для хорошо подготовленных, имеющих опыт прохождения «зеленых» и «синих» маршрутов (акклиматизация).

Маршруты на озеро Кель-Тор - (протяженность 13,95 км, высота – 2725 м над уровнем моря) и Хижину Рацека (13,4 км, высота - над уровнем 3340 м) к рекреационным походам отнести нельзя, поскольку высотные характеристики требуют хорошей горной акклиматизации и предъявляют серьезные требования к сердечно-сосудистой системе. Кроме того, крутые подъемы и спуски (особенно на фоне утомления) могут стать причиной травм опорно-двигательного аппарата.

Заключение.

1. Факторами оздоровления в рекреационных горно-пешеходных турах являются: смена обстановки, природные факторы среды, двигательная активность, нагрузка умеренной интенсивности. Физическая нагрузка в походе регулируется изменением объема (протяженность маршрута) и интенсивности (скорость передвижения и интервалы отдыха).

2. Рекомендуемые нами параметры рекреационных маршрутов (протяженность 6-12 км, высота над уровнем моря 2100 м - 2500 м) позволяют классифицировать маршруты по уровню сложности. Рекреационный горный поход (поход выходного дня) восполняет недельный дефицит двигательной активности в часах и соответствует суточной норме локомоций.

3. Важным условием проведения рекреационных походов является постепенное увеличение протяженности и высотных границ маршрутов. Особенно это важно для туристов «третьего возраста», которые в настоящее время значительно формируют спрос на туристические услуги.

Литература

1. Definition of Leisure, Play, and Recreation – Human Kinetic [www/humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)
2. Колбовский Е.Ю., Морозова В.В. Рекреационная география и территориальные аспекты формирования туристского продукта в России. Ярославский педагогический вестник. - № 3. - 2010. www.vestnik.yvspu.org/releases/2010_e3g/23.pdf.
3. Шурыгина Ю.Ю. *Научно-практические основы здоровья: Учебное пособие.* – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2009. – 220с.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека //Теория и практика физической культуры. - № 11.- 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. – М.: Изд-во Наука, 2001. www.bibliotekar.ru/valeologia-3/51.htm
6. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. <http://www.uepie.org/scp/>
7. Воронцова Е.В., Макушева С.В. Оценка сложности рекреационных горно-пешеходных маршрутов (на примере ущелий Кыргызского хребта). Материалы докладов 5-ой международной конференции молодых ученых и студентов «Современные техника и технологии в научных исследованиях». – Международный научно-исследовательский центр - геодинамический полигон. – Бишкек, 2013. – С.315-323.
8. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – С. 387-388.