

2. Оржеховська В.М. Превентивна педагогіка. Навчальний посібник / В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. – 284 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Liutyi V.P. Social work with groups of deviant behavior: Textbook / V.P. Liutyi Kyiv: Akademiia pratsi i sotsialnykh vidnosyn, Khrystyianskyi dytiachyi fond. 2000. 51 p.

2. Orzhekhovska V.M. Preventive pedagogics. Tutorial / V.M. Orzhekhovska, O.I. Pylypenko. Cherkasy: Vyd. Chabanenko Iu. 2007. 284 p.

### **STUDY OF TEENAGERS WITH A VIEW TO THE PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN THE PRACTICE OF SOCIAL TEACHER**

*Liakisheva A.W.*

*the doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Grytsuk L.K.*

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Lesya Ukrainka Eastern European National University*

**УДК: 796.5: 577.4: 378.14: 796.09**

### **РЕКРЕАЦИОННЫЕ ГОРНО-ПЕШЕХОДНЫЕ МАРШРУТЫ**

*Макушева Светлана Васильевна,*

*кандидат педагогических наук, ст. преподаватель,*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,*

*г. Бишкек, Кыргызстан*

*Аннотация.* В статье рассматриваются особые условия проведения горных походов и определены параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов.

*Ключевые слова:* рекреационный горно-пешеходный туризм, особые условия горных походов, параметры рекреационных горно-пешеходных маршрутов.

*Abstract.* The article considers the particular conditions of the mountain treks. The parameters of the recreational mountain-walking routes are defined.

*Index terms:* recreational mountain-walking tourism, the particular mountain-treks conditions, the recreational mountain-walking routes.

Возрастающий уровень урбанизации, ускорение темпа жизни, интенсификация труда, повышение психоэмоциональных нагрузок, высокая утомляемость и гиподинамия увеличивают потребности людей в отдыхе.

Поэтому в современном мире повсеместно и неуклонно возрастает роль рекреации и туризма.

Привлекательный ландшафт, красивейшие горные вершины и озера, быстрые реки, Великий Шелковый путь, проходивший по территории Кыргызстана, представляют огромный интерес для туристов.

Кыргызстан, известный во всем мире как крупнейший альпинистский регион, имеет большой потенциал для развития рекреационного горно-пешеходного туризма.

Однако, можно констатировать, что на сегодняшний день развитие рекреационного горно-пешеходного туризма происходит спонтанно и определяется только локальными коммерческими интересами. Одним из факторов, сдерживающим развитие рекреационного туризма, является отсутствие конкретных

данных о местоположении маршрутов, их протяженности, туристских аттракциях.

Недостаточная изученность данного вопроса определила выбор темы исследования, целью которого является определение параметров рекреационных горно-пешеходных туристских маршрутов, отвечающих требованиям оздоровительной направленности.

Организация горно–пешеходных туров имеет свои особенности (рис.1.), к которым относятся:

- Особые условия походов,
- Особые режимы походов,
- Опасности походов, объективные и субъективные.

**Особые условия походов.** К характерным особенностям гор относятся их рельеф и климат. Рельеф определяет характер естественных препятствий и объективные опасности.

Определяющими элементами горного рельефа являются горные хребты, перевалы, вершины, гребни, ледники, долины, ущелья, морены, горные реки, каньоны. Именно эти элементы создают основные препятствия в спортивных походах в горах независимо от вида туризма.

Горный климат определяется комплексом факторов внешней среды. Среди факторов, влияющих на изменение функционального состояния человека в горах, выделяют следующие – гипоксия или недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе; холод и резкие перепады температуры окружающей среды; сухость воздуха; повышение ультрафиолетового облучения; изменчивость погоды.

**Особые режимы походов.** В горно-пешеходном туризме в зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей походы разделяются на походы выходного дня (ПВД), некатегорийные и категорийные.

Походы выходного дня – это однодневные и двухдневные походы.

Некатегорийные походы и путешествия – многодневные (более двух дней), проходящие в населенной местности и, как правило, не включают технически сложных препятствий. Категорийные походы в порядке возрастающей сложности делятся на шесть категорий.

Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (перевалы, вершины и др.) и иные факторы. Таким образом, категорийные походы относятся к спортивному горно-пешеходному туризму, целевая функция которых - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий.

Походы выходного дня и некатегорийные походы относятся к рекреационному туризму.

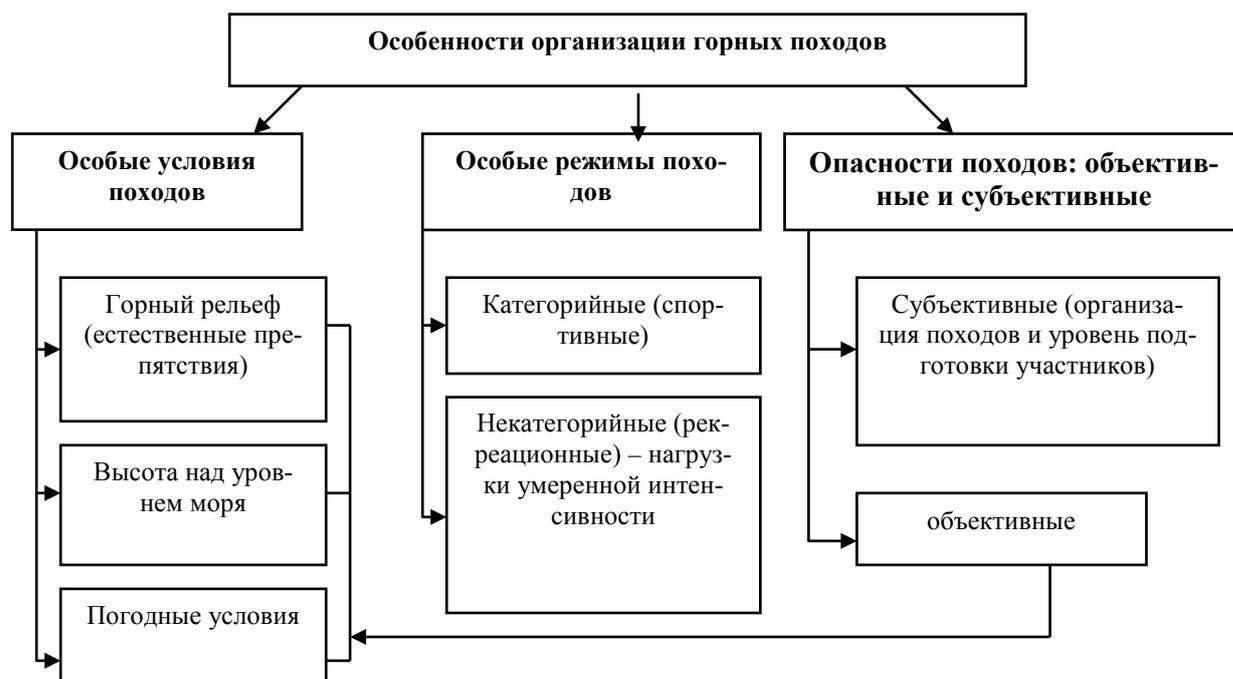


Рис. 1. Особенности организации горных походов

**Опасности походов.** К **объективным** опасностям относятся такие опасности, которые в своей основе мало зависимы от человека. Это опасности, связанные с горным рельефом (снежные лавины, камнепады, снежно-ледовые обвалы, бурные водные потоки, землетрясения, селевые потоки), метеоусловиями (грозы, сильные ветры, туманы, низкая температура), высотой (гипоксия, солнечная радиация, сухость воздуха) и с флорой и фауной – ядовитые и травмоопасные для открытых участков тела растения, ядовитые насекомые, змеи и хищные звери.

К **субъективным** опасностям относят те, которые в своей основе практически зависят только от человека. Субъективные опасности можно практически свести к нулю при наличии высокого уровня организации похода и соответствующего уровня подготовки туристов.

Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным [3]. Активные формы туризма, обеспечивают дозированную по объему и интенсивности физическую нагрузку для участников туристских мероприятий, что является важнейшим фактором их полноценного отдыха и эффективного оздоровления. Кроме того, восстановление сил проходит быстрее и более полно, если физическая активность осуществляется в природных условиях.

Факторами, способствующими эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности, являются:

- Двигательная активность умеренной интенсивности;
- Природные ресурсы;
- Смена обстановки;
- Качественный туристический сервис.

Рассмотрим, какие физические нагрузки целесообразно использовать в рекреационном горном походе для получения оздоровительного эффекта. Величина физической нагрузки определяется двумя ее сторонами - объемом и интенсивностью. Объем нагрузки в горно-пешеходном туризме измеряется протяженностью пройденного расстояния, интенсивность - скоростью движения туриста с грузом определенной массы, длительностью интервалов движения и отдыха. Оздоровительными являются такие нагрузки, когда работа (двигательная активность) выполняется в т.н. «аэробной зоне», границы которой определяются частотой сердечных сокращений (ЧСС), т.е. физическая нагрузка в оздоровительном туризме имеет определенные ограничения.

Таким образом, рекреационный горно-пешеходный туризм – это вид физической рекреации с определенными ограничениями по физическим нагрузкам, основной целью которого является восстановление физических и психических сил человека.

Путь в горах – это передвижение одновременно и в горизонтальном и вертикальном направлении, поэтому влияние физической нагрузки рекреационного похода дополняется, в первую очередь, воздействием гипоксических условий, т.е. недостатком кислорода. Существенное влияние на организм человека оказывают компоненты горного климата: понижение температуры воздуха, суточные колебания температуры, увеличение сухости воздуха, возрастание интенсивности солнечной радиации. Чем больше высота, тем сильнее действуют эти факторы.

Пребывание в условиях среднегорья на высоте 1500-2400м над ур. м. не вызывает серьезных физиологических сдвигов в организме, но легкие симптомы горной болезни могут наблюдаться у некоторых участников похода уже на высоте 2000м. По мнению Ф.П. Сулова [2], А.Б. Козлова, высокогорье начинается с 2400 м над уровнем моря, т.к. именно с этой высоты «стартуют» патологические процессы.

Мы в своей работе определяем высоту 2400 м над уровнем моря как фактор, лимитирующий физическую работоспособность туристов.

Регулирование физической нагрузки в рекреационных походах ведется в основном за счет изменения протяженности маршрута, скорости передвижения и увеличения интервалов отдыха. Для этого необходимо знать параметры маршрута, а именно, его местонахождение, протяженность, высотные границы.

В ходе исследования горно-пешеходных маршрутов по ущельям Кыргызского хребта были определены 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).

Все треки фиксировались при помощи GPS и были нанесены на спутниковые снимки ущелий, определенных программой «Google Earth». По спутниковым снимкам определялись координаты маршрута и основных аттракций, протяженность и высота над уровнем моря. Использование прикладных компьютерных программ позволило сделать графическое изображение рельефа ка-

жлого трека, по которому были определены высотные характеристики и наиболее трудные участки (подъемы и спуски) [1].

Для облегчения восприятия предложенной классификации нами были присвоены представленным выше группам треків названия по аналогии с Европейской классификацией горнолыжных склонов. Параметры горно-пешеходных маршрутов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендуемые параметры горно-пешеходных маршрутов

Категория маршрута	Рекомендуется	Протяженность (км.)	Ограничения по высоте над ур.м.	Требования к туристам
Зеленый	Без ограничений	До 6	< 2100 м	Желательно вести активный образ жизни
Синий	Для малоопытных туристов	6 – 9	< 2400 м	Наличие пройденных зеленых маршрутов
Красный 1	Для подготовленных туристов	9 - 12	< 2600 м	Хорошая физическая подготовка + наличие опыта горных походов (акклиматизация)
Красный 2	Для хорошо подготовленных туристов	12 -14	< 2800 м	

Как видно из представленной таблицы, прохождение «красных» маршрутов требует от туристов хорошей акклиматизации, т.е. опыта горных походов по «зеленым» и «синим» маршрутам, что само по себе улучшает физическую подготовленность туриста. Чем больше «пройденных горных километров» в активе туриста, тем легче происходит акклиматизация к большим высотам.

Данные, представленные в таблице, позволяют сделать некоторые обобщения по организации рекреационных горных походов:

- маршрут должен быть аттрактивным;
- рекомендуемая протяженность маршрутов – 6-14 км;
- высота пролегания маршрута – 1500- 2800 м над уровнем моря;
- маршрут не должен включать преодоление сложных естественных препятствий;
- сопровождение квалифицированного гида – обязательно;
- предварительная информация, касающаяся экипировки (включая солнцезащитные очки, головной убор и т.д.) и продуктов питания для обеда – обязательно.

*ЛИТЕРАТУРА*

1. Воронцова Е.В., Макушева С.В. Оценка сложности рекреационных горно-пешеходных маршрутов (на примере ущелий Кыргызского хребта) // Современные техника и технологии в научных исследованиях: Материалы докладов 5-ой международной конференции молодых ученых и студентов. – Бишкек: Научная станция Российской академии наук в Бишкеке, 2013. – С. 315-323.

2. Сулов Ф.П. Тренировка в условиях среднегорья как средство, повышающее спортивное мастерство: Дис...д-ра пед.наук.-М.,1983. – 419 с.

3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 180.

#### THE LITERATURE

1. Vorontsova E.V., Makusheva S.V. Estimation of the recreational mountain-treks' routes complexity (using as example the gorges of the Kyrgyzskiy ridge) // Modern technics and technologies in scientific researches: Materials of reports of 5th international young scientists and students conference. - Bishkek: Scientific department of the Russian Academy of Sciences in Bishkek, 2013. - P. 315-323.

2. Suslov F.P. High-altitude training as the means raising sports skill: thesis Dr.of ped. science . -М, 1983. – 419 p.

3. Fedotov J.N., Vostokov I.E. Sport and recreational tourism: the textbook/ - M: Soviet sports, 2008. - С. 180.

### RECREATIONAL MOUNTAIN-WALKING ROUTES

*Makusheva S.V.*

*the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,  
The Kyrgysian state academy of physical culture and sports,  
Bishkek, Kyrgyzstan*

УДК 796

### ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В РОССИИ

*Могильников Юрий Валерьевич, ассистент*

*Малыгин Евгений Александрович студент,*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург.*

*Аннотация.* В статье описано влияние развития физической культуры и спорта, на здоровье нации. Рассмотрены факторы появляющиеся при улучшении качества работы и финансирования области спорта и физической культуры. Выделены основные аспекты и области развития и финансирования спорта необходимы для повышения качества спортивной жизни нации. Собраны статистические данные.

*Ключевые слова.* Развитие спорта, здоровье нации, аспекты развития спорта, финансирование спорта, повышение качества спортивной жизни.

*Abstract.* The article describes the impact of the development of physical culture and sports in the nation's health. The factors appearing in improving the quality of work and financing of sport and physical culture. The basic aspects and the development and financing of sport are needed to improve the quality of sports life of the nation. Collected statistics.

*Index items.* The development of sports, the nation's health, aspects of the development of sports, financing of sport, improving the quality of sports life.

В условиях современной и высокоактивной жизни особое значение имеют вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Прежде всего улучшения условий для занятия физической культурой и спортом необходимо для поддержания интереса, комфорта и эффективности при спортивных занятиях населения России.

Любая страна в том числе и Россия стремится поддерживать не только профессионально занимающихся спортом людей, но людей, старающихся под-