

УДК 338.482

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ КЕЙСОВ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зевреева З. Н.¹, Клемпарская М. Н.², Логвина Е. В.³

^{1,2,3}*Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Российская Федерация*

E mail: ¹zarema.zn@mail.ru, ²KlemparskayaMN@mail.ru, ³vivat.log.1474@mail.ru

В статье даны рекомендации по выбору вида пешеходного туризма, маршрута, условий комплектования туристской группы для детей 10–12 лет с учетом их индивидуального уровня физического состояния. От показателей физического развития туристов, их физической работоспособности зависит район похода по Республике Крым, маршрут и график движения. Приведены результаты наблюдений за физическим состоянием детей 10–12 лет в образовательных учреждениях Республики Крым за период 2017–2021 гг. Даны рекомендации по составлению кейсов пешеходных маршрутов по Республике Крым с учетом физического состояния туристов 10–12 лет.

Ключевые слова: пешеходный туризм, физическое состояние, треккинг, терренкур, некатегорийные пешеходные походы.

ВВЕДЕНИЕ

Туристский ландшафт в Республике Крым достаточно сегментирован различными видами туризма. Основные группы сегментов определяются высоким туристским потенциалом, состоящим преимущественно из объектов природно-заповедного фонда. Данный фонд включает в себя шесть национальных заповедников, 29 специальных природных заповедников, восемь природных массивов и занимают 5,6% общей площади Крыма. Ваиабельность видов туризма и туристских маршрутов формируется туристским интересом к заповедным территориям, таким как Крымский природный заповедник, Ялтинский горно-лесной заповедник, Карадагский заповедник, Казантипский заповедник, Опускский заповедник и мыс Мартьян, общей площадью 63 836,1 га [1]. В связи с возможностью составления нитки маршрута невысокой сложности и наличия большого количества разнообразных объектов культурно-исторического наследия Республика Крым подходит для организации таких видов туристских походов как терренкур, треккинг, оздоровительные походы, некатегорийные пешеходные походы, спортивные пешеходные походы до третьей категории сложности включительно. Значительный имиджевый капитал региона составляют такие виды туризма как пешеходный, рекреационный, детский, лечебно-оздоровительный, спортивный. Современная конструкция туристских маршрутов достаточно доказательная и обоснованная. Однако в современных условиях особое значение приобретают кейсы, ориентированные на детские и юношеские туристские группы. Динамично изменяющиеся реалии и условия становятся предпосылками создания комбинированных туров, включающих возможности и преимущества каждого вида туризма. Туристский спрос предопределяет потребность в разработках кейсов

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ КЕЙСОВ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

пешеходных маршрутов, учитывающих физическое состояние туристов, особенно в детском возрасте.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного исследования явилась разработка кейсов пешеходных маршрутов по территориям Крыма для туристов 10–12 лет на основе данных их физического состояния. Нами были проведены наблюдения за физическим состоянием детей 10–12 лет в образовательных учреждениях Республики Крым в период с 2017 г по 2021 г. Мы придерживались способа оценки физического состояния туристов 10–12 лет на основе индекса уровня физического состояния по методу Е. А. Пироговой [2].

Для определения индекса уровня физического состояния по методу Е. А. Пироговой нами использовалась формула [2]:

$$\text{УФС} = \frac{700 - (3 \times \text{ЧСС}) - (2,5 \times \text{АД ср}) - (2,7 \times \text{возраст}) + (0,28 \times \text{вес})}{350 - (2,6 \times \text{возраст}) + (0,28 \times \text{вес})}, \quad (1)$$

где: АД_{ср} — среднее артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС — частота сердечных сокращений в покое (уд./мин.).

Диапазон значений индекса 0,375 и менее соответствует низкому уровню физического состояния организма, от 0,376 до 0,525 — ниже среднего, от 0,526 до 0,675 — среднему, от 0,676 до 0,825 — выше среднего, от 0,826 и более — высокому.

Данный метод позволил оценить уровень физической работоспособности, физического развития, функциональных резервов сердечно-сосудистой системы туристов среднего школьного возраста, подобрать и персонализировать туристский маршрут с учетом их индивидуальных особенностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Транслируемый спрос видоизменяет содержание кейсов в детском и юношеском туризме, расширяя возможности пешеходных маршрутов. При разработке кейса учитывается ряд критериев, влияющих на спрос и перспективность активного применения и продвижения в фокус-группах, в т.ч. туристов среднего школьного возраста. Ключевым требованием выступает подход к комплектованию туристской группы. Ведущим средством являются туристский поход или походы выходного дня.

В зависимости от ее состава, физического состояния участников подбирают район и маршрут путешествия. Правильный и тщательный подбор участников туристской группы - это одно из основных условий безопасности туристского похода.

К основным задачам туристского похода относятся: содействие активному отдыху, укрепление здоровья, повышение уровня физического состояния организма, приобретение прикладных и специальных навыков, посещение туристско-экскурсионных объектов и др.

В специальной и научно-методической литературе существует два подхода к определению понятие «физическое состояние человека». С одной стороны, данное понятие рассматривается как комплексный показатель здоровья человека,

основанный на определении физического развития и подготовленности в определенный момент исследования [3]. С другой стороны, авторы раскрывают понятие «физическое состояние» как: «...совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность» [4, с. 20].

Как показывают наши наблюдения за физическим состоянием детей 10–12 лет в образовательных учреждениях Республики Крым за период 2017–2021 гг. на долю детей с низким и ниже среднего уровнем физического состояния приходится 18%, удельный вес детей со средним значением данного показателя составляет 54%, доля детей с показателем выше среднего — 28% (рис. 1).

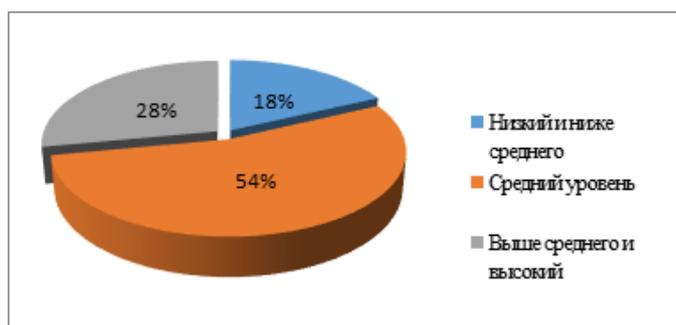


Рис. 1. Распределение участников наблюдения среднего школьного возраста по уровню их физического состояния (%).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что для 18 % туристов с низким уровнем физического состояния характерны следующие особенности:

- средний показатель систолического давления — 106 мм.рт.ст;
- средний показатель диастолического давления — 78 мм.рт.ст;
- средний показатель частоты сердечных сокращений в покое – 83 уд/мин;
- средний показатель массы тела — 45 кг;
- средний показатель роста — 150 см.

Физическое состояние туристов со средним уровнем сопровождается следующими особенностями:

- средний показатель систолического давления — 106 мм.рт.ст;
- средний показатель диастолического давления — 78 мм.рт.ст;
- средний показатель частоты сердечных сокращений в покое – 83 уд/мин;
- средний показатель массы тела — 45 кг;
- средний показатель роста — 150 см.

Туристы с уровнем физического состояния выше среднего сопровождается следующими особенностями:

- средний показатель систолического давления — 112 мм.рт.ст;
- средний показатель диастолического давления — 74 мм.рт.ст;
- средний показатель частоты сердечных сокращений в покое — 70 уд/мин;

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ КЕЙСОВ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- средний показатель массы тела — 40 кг;
- средний показатель роста — 148 см.

Эффективным средством повышения физического состояния детей среднего школьного возраста является систематическое их участие в туристских походах. Учитывая индивидуальные показатели физического состояния детей, мы рекомендуем следующие кейсы:

1. Детям с низким и ниже среднего уровнем физического состояния организма принимать участие в таком виде пешеходного туризма как терренкур. Он относится к методам лечения и оздоровления дозированной ходьбой по расстоянию, углу наклона местности, темпу ходьбы и заключается в пешей прогулке по специально разработанному маршруту. К организации терренкуров предъявляется ряд требований:

- тропа должна пролегать по крупнохолмистому или грядовому рельефу на равнинах, возвышенностях или в предгорьях;
- маршрут прокладывается в защищенной от сильных ветров местности;
- физическая нагрузка должна быть строго дозирована;
- остановки для отдыха должны быть оборудованы скамейками и планируются каждые 150–200 метров;
- вдоль тропы необходимо оборудовать указатели с информацией об угле подъема, расстоянии до конечной станции и номер остановки [5].

В зависимости от физического состояния участников похода определяется маршрут, темп ходьбы, величина угла подъема (от 2–3 до 30°), количество и продолжительность остановок и др. По степени нагрузки выделяют 3 вида маршрутов терренкуров – легкий (0,5 км), средний (0,5–1,5 км) и трудный (1,5–3 км).

Терренкур улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляются естественные адаптационные возможности организма [5]. В кейсах указываются ряд параметров: продолжительность, протяженность, скорость движения. Признаки утомления проявляются в зависимости от времени нахождения в пути, состояния здоровья и сложностью орографических характеристик.

В кейсы могут быть включены сочетания популярных маршрутов для терренкура: Боткинская тропа, Царская тропа, Кореизская тропа, тропа Голицына и др. Боткинская пешеходная тропа (или тропа здоровья) представляет собой маршрут протяженностью 4,6 км с перепадом высот 500 м, рекомендованная скорость передвижения по тропе 1 км/ч, время в пути 4–5 часов. Кореизская тропа представляет собой горную тропу здоровья протяженностью 3,5 км, рекомендованная скорость передвижения по тропе 1 км/ч, время в пути 3,5–4 часа. Отличительная особенность Царской тропы заключается в незначительном перепаде высот в пределах 133–203 метров над уровнем моря, протяженность маршрута 6,7 км, рекомендованная скорость передвижения по тропе 2 км/ч, время в пути 3,5–4 часа. Тропа Голицына представляет собой горную тропу вдоль береговой линии к юго-западу от посёлка Новый Свет протяженностью 5,5 км, рекомендованная скорость передвижения по тропе 2 км/ч, время в пути 2 часа.

2. Для детей 10–12 лет со средним уровнем физического состояния организма можно презентовать трекинговые маршруты по южнобережной, лесной и горно-лесной местности Крыма. Трекинг предполагает активное направление отдыха в виде преодоления пеших маршрутов по пересеченной равнинной или горной местности без значительного перепада высот продолжительностью более двух дней [5]. При оптимально подобранном маршруте в зависимости от физического состояния участников похода в таком виде пешеходного туризма как трекинг отсутствуют возрастные и физические ограничения к его участникам. При составлении кейсов учитываются возможности визуального определения признаков утомления при продвижении по маршруту, а также способами дозирования двигательной активности по отрезкам предложенной нитки маршрута.

Среди особенностей данного вида туризма можно выделить возможность планирования маршрута любой сложности и передвижение по местности с любой скоростью, участие в данном виде похода требует от его участников наличия определенного туристского снаряжения. К трекинговым маршрутам в Крыму авторы относят восхождения в горы разных категорий сложности: «Крымская классика» (6-дневный поход по Центральному Крыму от побережья до водопада Джур-Джур через Демерджи и Чатырдаг), «Жемчужины Восточного Крыма» (5-дневный поход по Восточному Крыму от Старого Крыма в Судак) и др. [6]. Походом по горному Крыму является 6-дневный поход протяженностью 61 км «Крымская классика» (нитка маршрута: п. Малый Маяк — г. Парагильмен — южный склон г. Чатыр-Даг — г. Эклизи-Бурун — турбаза «Точка» — перевал Фуна — турстоянка Джурла — г. Южная Демерджи — Долина приведений — водопад Джур-Джур — с. Генеральское). Мы рекомендуем среднюю скорость передвижения по маршруту 1,2 км/ч. Для детей 10–12 лет со средним уровнем физического состояния мы рекомендуем 5-ти дневный поход протяженностью 58 км «Жемчужины Восточного Крыма» со средней скоростью передвижения 1,4 км/ч (нитка маршрута: массив Бор-Кая — с. Холодовка — вершина массива Агармыш — г. Старый Крым - армянский монастырь Сурб-Хач — турстоянка Лесная Глушь — вершина Френк-Мезер — хребет Сандык-Кая — Кизилташский монастырь — перевал Синор — турстоянка Ай-Георгий — бухта Капсельская — г. Судак).

3. Детям среднего школьного возраста с уровнем физического состояния выше среднего и высоким рекомендуется принимать участие в некатегорийных степенных походах. Важное значение приобретают показатели работоспособности туристов, изменения физиологического состояния, адаптация и требования к проведению подготовительного периода. В данном сегменте можно рекомендовать комплекс кейсов, охватывающих значительные территории и медико-биологические характеристики. К некатегорийным относятся пешеходные походы продолжительностью до 8 дней и протяженностью до 75 км, не предъявляющих требований к здоровью обучающихся в объеме выше требований необходимых для допуска обучающихся к занятиям физической культурой в основной группе. Среди степенных походов мы рекомендуем следующие маршруты:

– Степенной поход 1 степени сложности протяженностью 38 км, продолжительностью 3 дня, со средней скоростью передвижения 1,6 км/ч и ниткой

**ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ КЕЙСОВ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

маршрута: Ангарский перевал — гора Элхь-Кая — перевал Фуна — гора Пахкал-Кая — гора Северная Демерджи — гора Южная Демерджи — Урочище Джурла — Тырке яйла — Ущелье Хапхал — вdp. Джур-Джур — с. Генеральское.

– Степенной поход 1 степени сложности протяженностью 32 км, продолжительностью 3 дня, со средней скоростью передвижения 1,2 км/ч и ниткой маршрута: г. Севастополь — Ласпинский перевал — гора Куш-Кая — гора Кокия-Кая — «Затерянный мир» — урочище Аязьма — гора Аскети — Чембало — Балаклава.

– Степенной поход «Западный калейдоскоп», который представляет собой 6-ти дневный поход, протяженность которого 75 км (нитка маршрута: туристская стоянка Ласпи – Байдарские ворота – каньон р. Узунджа — Юсуповское озеро — Большой каньон Крыма — туристская стоянка Баш-Дере — Ай-Петринская яйла водопад Учан-Су). Рекомендованная нами скорость передвижения по маршруту 2 км/ч.

На основании наших наблюдений и показателей уровня физического состояния детей 10–12 лет нами разработаны кейсы пешеходных маршрутов с дозированной нагрузкой по территориям Крыма (табл. 1).

Таблица 1.

Кейсы пешеходных маршрутов с дозированной нагрузкой по территориям
Крыма в зависимости от уровня физического состояния детей 10–12 лет

Кейс 1	Вариант 1. Боткинская тропа, тропа Голицына.	Для туристов 10-12 лет с уровнем физического состояния ниже среднего
	Вариант 2. Царская тропа, Кореизская тропа.	
Кейс 2	тропа Голицына, маршрут «Крымская классика», маршрут «Жемчужины Восточного Крыма».	Для туристов 10-12 лет со средним уровнем физического состояния
Кейс 3	Боткинская тропа, маршрут «Крымская классика», маршрут «Западный калейдоскоп».	Для туристов 10-12 лет с уровнем физического состояния выше среднего

ВЫВОДЫ

Республика Крым обладает высоким природным, ландшафтным, культурно-историческим потенциалом для развития различных видов пешеходного туризма. Согласно результатам проведенных наблюдений, в республике отмечается высокая численность детей 10–12 лет с низким уровнем физического состояния. Для данной фокус-группы рекомендованы кейсы с маршрутами легких и средних терренкуров.

Для категории физически подготовленных детей рекомендованы маршруты трудных терренкуров и треккенги. Таким образом, с целью улучшения показателей физической работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы обучающихся, показателей физического развития и физической работоспособности детей среднего школьного возраста необходимо внедрять кейсы пешеходных маршрутов и привлекать детей к активному участию в пешеходных походах таких как терренкур и треккинг.

Список литературы

1. Ибрагимов Э. Э., Ганичева Э. Ю. Туристические ресурсы Республики Крым как фактор развития пешеходного туризма // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма. Мат-лы VI междунар. научно - практической конференции. Симферополь: Изд-во Ариал, 2021. С. 232–235.
2. Губарева Д. С., Максимова С. Ю. Медико-педагогические предпосылки двигательной реабилитации детей с синдромом Дауна // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № 4. С. 139–144.
3. Лавинский Х. Х. Метод гигиенической оценки статуса питания спортсменов игровых видов спорта инструкция по применению. Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2014. 16 с.
4. Ситдииков Ф. Г., Зиятдинова Н. И., Зефиоров Т. Л. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма. Казань: Изд-во КФУ, 2019. 105 с.
5. Полещук Л. О. Терренкур как метод санаторно-курортного дела в рамках лечебно-оздоровительного туризма // Физическая культура, здравоохранение и образование. Мат-лы X междунар. научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск: Изд-во СТТ, 2016. С. 360–363.
6. Белкина С. В., Воробьева А. Н., Коваль М. С. Особенности пешеходного туризма в Крыму // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма. Мат-лы VI междунар. научно-практической конференции. Симферополь: Изд-во Ариал, 2021. С. 458–461.

FEATURES OF DRAWING UP CASES OF WALKING ROUTES IN THE REPUBLIC OF CRIMEA, TAKING INTO ACCOUNT THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE

Zevreeva Z. N.¹, Klemparskaya M. N.², Logvina E. V.³

*^{1,2,3}I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russian Federation
E mail: ¹zarema.zn@mail.ru, ²KlemparskayaMN@mail.ru, ³vivat.log.1474@mail.ru*

In article are given recommendations on the choice of the type of hiking, the route, the conditions for completing a tourist group for children 10–12 years old, taking into account their individual level of physical condition. The area of the hike in the Republic of Crimea, the route and the schedule of movement depend on the indicators of the physical development of tourists, their physical performance. The results of observations of the physical condition of children aged 10–12 years in educational institutions of the Republic of Crimea for the period 2017–2021 are presented. Recommendations are given on the compilation of cases of walking routes in the Republic of Crimea, taking into account the physical condition of tourists 10–12 years old.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ КЕЙСОВ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПО
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

The tourist landscape in the Republic of Crimea is quite segmented by various types of tourism. The main groups of segments are determined by the high tourist potential, consisting mainly of objects of the nature reserve fund. Due to the possibility of drawing up a route of low complexity and the presence of a large number of various objects of cultural and historical heritage, the Republic of Crimea is suitable for organizing such types of hiking trips as terrancourt, trekking, wellness hikes, non-categorical hiking, sports hiking up to and including the third category of complexity. Significant image capital of the region consists of such types of tourism as hiking, recreational, children's, health and wellness, sports. The modern design of tourist routes is sufficiently evidence-based and well-founded. However, in modern conditions, cases focused on children's and youth tourist groups are of particular importance. Dynamically changing realities and conditions become prerequisites for the creation of combined tours, including the opportunities and advantages of each type of tourism. Tourist demand determines the need for the development of cases of walking routes that take into account the physical condition of tourists, especially in childhood.

The broadcast demand modifies the content of cases in children's and youth tourism, expanding the possibilities of walking routes. When developing the case, a number of criteria are taken into account that affect the demand and prospects for active use and promotion in focus groups, including tourists of secondary school age. The key requirement is the approach to the recruitment of a tourist group. The leading means are hiking or weekend hikes.

Depending on its composition, the physical condition of the participants, the area and the route of the trip are selected. The correct and careful selection of the participants of the tourist group is one of the main conditions for the safety of a tourist trip.

The purpose of our research was to develop cases of walking routes through the territories of Crimea for tourists aged 10–12 years based on their physical condition data. We conducted observations of the physical condition of children 10–12 years old in educational institutions of the Republic of Crimea in the period from 2017 to 2021. We followed the method of assessing the physical condition of tourists 10–12 years old based on the index of the level of physical condition according to the method of E. A. Pirogova. A number of parameters are specified in the cases: duration, length, speed of movement. Signs of fatigue appear depending on the time spent on the road, the state of health and the complexity characteristics. Based on our observations and indicators of the level of physical condition of children 10–12 years old, we have developed cases of walking routes with a metered load across the territories of the Crimea.

Taking into account the individual indicators of the physical condition of children, we recommend the following cases: children with a low and below average level of physical condition of the body to take part in such a type of hiking as terrancourt; for children 10–12 years old with an average level of physical condition of the body, trekking routes can be presented along the south coast, forest and mountain-forest areas of the Crimea; children of secondary school age with a level of physical condition above average and high, it is recommended to take part in non-categorical sedate hikes.

Keywords: hiking, physical condition, trekking, terrancourt, non-categorical hiking.

References

1. Ibragimov E. E., Ganicheva E. YU. Turisticheskie resursy Respubliki Krym kak faktor razvitiya peshekhodnogo turizma // *Prioritetnye napravleniya i problemy razvitiya vnutrennego i mezhdunarodnogo turizma. Mat-ly VI mezhdunar. nauchno - prakticheskoy konferencii. Simferopol': Izd-vo Arial, 2021. S. 232–235. (in Russian).*
2. Gubareva D. S., Maksimova S. YU. Mediko-pedagogicheskie predposylki dvigate'noj rehabilitacii detej s sindromom Dauna // *CHelovek. Sport. Medicina. 2020. № 4. S. 139–144. (in Russian).*
3. Lavinskij H. H. Metod gigienicheskoy ocenki statusa pitaniya sportsmenov igrovyyh vidov sporta instrukciya po primeneniyu. Minsk: Belorusskij gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2014. 16 s. (in Russian).
4. Sitdikov F. G., Ziyatdinova N. I., Zefirov T. L. Fiziologicheskie osnovy diagnostiki funkcional'nogo sostoyaniya organizma. Kazan': Izd-vo KFU, 2019. 105 s. (in Russian).
5. Poleshchuk L. O. Terrenkur kak metod sanatorno-kurortnogo dela v ramkah lechebno-ozdorovitel'nogo turizma // *Fizicheskaya kul'tura, zdravoohranenie i obrazovanie. Mat-ly X mezhdun. nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati V.S. Pirusskogo. Tomsk: Izd-vo STT, 2016. S. 360–363. (in Russian).*
6. Belkina S. V., Vorob'eva A. N., Koval' M. S. Osobennosti peshekhodnogo turizma v Krymu // *Prioritetnye napravleniya i problemy razvitiya vnutrennego i mezhdunarodnogo turizma. Mat-ly VI mezhdunar. nauchno-prakticheskoy konferencii. Simferopol': Izd-vo Arial, 2021. S. 458–461. (in Russian).*

Поступила в редакцию 15.05.2022 г.