

Секция «География»

Треккинг как перспективный вид активного туризма в курортно-рекреационном комплексе КМВ

Майкова Ирина Александровна

Студент

Кавминводский институт сервиса (филиал) ГОУ ВПО ЮРГУЭС,

Социально-культурного сервиса и туризма, Пятигорск, Россия

E-mail: lprlis7@gmail.com

Активный туризм - это увлекательные путешествия, полные интересных препятствий, отдых от повседневности и отличное испытание собственных возможностей. Активный туризм - самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития человека, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

Активный туризм в наши дни - это самый креативный и бурно развивающийся вид туризма и отдыха. Активный туризм является массовым видом спорта, которым занимаются люди всех профессий и возрастов. Он включает в себя элемент отдыха и спорта, поэтому заниматься им очень приятно, полезно и увлекательно. Это наиболее доступный вид досуга для обширного круга людей в нашем государстве и странах СНГ. Суть активного туристского путешествия состоит в том, что путешественники сами выбирают цели - объекты природы, которые они хотели бы посетить (посмотреть); сами прокладывают маршрут, обеспечивающий рациональное преодоление препятствий, достижение выбранных целей.

Одним из видов активного туризма является пешеходный туризм. Пешеходный туризм - самый распространенный вид туризма, не требующий сложного и громоздкого снаряжения. Под этим видом туризма подразумевают походы, совершаемые пешком. Треккинг (пешеходный туризм) – прогулки и походы в горах, не требующие специальной альпинистской подготовки и снаряжения, но позволяющее увидеть все самые интересные и красивые места района. Обычно треккинги проходят по тропам среди альпийского рельефа. Ночевки осуществляются в хижинах или палатках, питание из продуктов, взятых с собой.

Треккинг в регионе Кавминвод не так широко распространен, но все же используется некоторыми категориями людей. Фактически треккингом занимаются отдыхающие, применяющие терренкуротерапию. На КМВ огромное количество маршрутов терренкура. Для каждого курорта КМВ разработаны 3 основных общекурортных маршрута терренкура, которые различаются по дозе и степени физической нагрузки на больных. По степени нагрузки в санаторном терренкуре различают маршруты: легкий (1) - до 500 м, средний (2) - до 1500 м, трудный (3) - до 3000 м. В общей сложности только известных маркированных маршрутов на Кавминводах более 30.

Популярным вариантом терренкуротерапии и треккинга становится нордическая ходьба – активное передвижение по пересеченной местности с использованием туристских палок (похожих на лыжные), которые помогают преодолевать подъемы, сохранять равновесие на трудных участках и гармоничнее распределять физическую нагрузку в организме. Нордическая ходьба - ходьба с палками – это форма физической активности,

в основе которой лежит естественный характер движения человека. Занятия такой ходьбой проходят в парках или на дорожках, на свежем воздухе, причем каждый для себя регулирует степень нагрузки. Противопоказаниями этому виду физнагрузки являются серьезные болезни сердца, инфекционные болезни, заболевания в стадии обострения. Ходьба с палками имеет мало общего с прогулками, поэтому стоит начинать осторожно, постепенно увеличивая время ходьбы.

Использование палок во время ходьбы позволяет равномерно нагружать весь организм, а не только мышцы ног. Это хорошее аэробное упражнение, которое по сравнению с обычной ходьбой увеличивает затраты энергии на 20-40%, потребление кислорода на 20-25 процентов. Размашистые движения рук снимают напряжение шеи и плеч при остеохондрозе, увеличивая их подвижность. Скручивающие движения обеспечивают хорошую нагрузку на мышцы корпуса. Активная работа стоп и кистей рук задействует дополнительную группу мышц.

При ходьбе с палками увеличивается скорость ходьбы, при этом снижается общая усталость. Сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок. Снимается излишняя нагрузка с колен и суставов, что особенно важно для людей, страдающих заболеваниями суставов и ревматизмом.

В целом нордическая ходьба повышает уровень метаболизма в организме, позволяет избавиться от лишних килограммов и не набрать их снова. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400ккал/час. Ходьба повышает стрессоустойчивость организма. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса.

После городского смога, цейтнота и ограниченного пространства – глоток воздуха, здоровья, энергии и простора в пешеходных прогулках по живописным окрестностям Кавказских Минеральных Вод... Треккинг подходит для любителей испытать нечто большее, чем обычная экскурсия. Возможность получить экстремальные ощущения и полюбоваться незабываемой живописной природой Кавказских предгорий. Путешественники, выбравшие треккинг, принимают участие в приключенческой экскурсии по живописным скалистым ущельям, совершают восхождения на локалиты Кавминвод, пробуют себя в скалолазании на простых маршрутах, совершают пешеходные прогулки там, где других везут на автобусах в объезд – например, на прогулке Замок коварства и любви – Медовые водопады.

Так же многие активные люди занимаются самостоятельным треккингом, ходят во всевозможные походы различной протяженности и трудности. Природа и рельеф КМВ предоставляют им огромный простор для этого. Есть множество мест, маршрутов для занятия треккингом. Только в Кисловодске их великое множество. Например, известны такие треккинги, как Лермонтовская скала – ущелье р. Ольховая; вдоль ущельй рек Березовка и Аликоновка; гора Джуща – Г. Юца - «Вулканические сестры»; Гора Верблюдка – гора Бык; Рим-гора – Учккен.

Но на данный момент в регионе КМВ практически отсутствуют коммерческие предложения по треккинг-турам. Это происходит из-за слабого развития инфраструктуры активного туризма, плохого развития транспортной системы, отсутствия гидов-проводников в этой области и отсутствия нормативно-правовой базы для активных туров. Перспективы у треккинга достаточно оптимистичные, так как КМВ - известный курорт, и в свете интенсивного развития экстремального туризма в регионе у него

имеется хороший рекреационный потенциал и высокие шансы на массовое распространение.

Слова благодарности

Благодарю своего научного руководителя Правдину Лиду ромуальдовну, кандидата психол. наук, доцента каф. Социально-культурного сервиса и туризма, за помощь в подготовке дипломной работы и статьи.