

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XI Международной научно-практической конферен-
ции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 16 ноября 2017 г.**

Под редакцией профессора В.Г. Шилько

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2017

Туризм является лучшей формой отдыха. Путешествия приносят туристам большое количество позитивных эмоций. Когда люди выбираются на природу, самый важный плюс этого путешествия является то, что они отдыхают от городской суеты. Каракольские озера — это одно из красивейших мест в Горном Алтае. На Алтае прекрасный, доброжелательный народ, который всегда рад подсказать туристам и рассказать интересные легенды, связанные с их местностью. На Алтае человек отдыхает душой.

Литература

1. Окладников А.П. Петроглифы Горного Алтая. — Новосибирск : Наука, 1980.

РАЗРАБОТКА ПЕШЕХОДНОГО МАРШРУТА «РАССВЕТЫ НАД ТОМЬЮ»

Белых С.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Люди делятся на две категории: те, кому неинтересно покидать дом, и те, чья охота к перемене мест не удовлетворяется никаким количеством отпусков и поездок. И с каждым годом, людей готовых отправиться за впечатлениями и испытаниями становится все больше и больше.

Одной из основных тенденций развития туризма является сокращение времени, которое люди смогут выделять на отдых и путешествия при одновременном уменьшении объема средств на эти цели [1]. Этому требованию полнее всего соответствуют непродолжительные, но яркие и наполненные содержанием маршруты выходного дня. Как правило, эти маршруты разрабатываются на территории, недалеко от основного места проживания туристов, в связи с чем, не требуют далеких перелетов, смены климатического пояса. Еще одним огромным плюсом этих маршрутов является возможность по-новому взглянуть на родной край, оценить неброскую красоту родной сибирской природы, испытать свои силы и выносливость в недалеких от дома условиях. В этом заключается актуальность моей работы.

Цель данной работы: разработка пешеходного маршрута выходного дня «Рассветы над Томью».

Основные сведения о маршруте

- место проведения маршрута: Томский район, окрестности села Яр;

- вид туризма: пешеходный;
- количество участников похода: 5 чел.;
- категория сложности похода: Некатегорийный, поход выходного дня;
- продолжительность: 2.5 дня;
- общая идея маршрута: пешеходный поход для знакомства с достопримечательностями родного края;
- нитка маршрута: село Яр. — камень «Боец» — «Аникин камень» — село Яр;
- варианты приезда и отъезда:
 - а) автобусный маршрут Томск — Ярское (№141). Место отправления автовокзал Томск-1. Время отправления 16:05. Время в пути 1 ч. 15 мин.
 - б) автобусный маршрут Ярское — Томск (№141). Место отправления конечная остановка. Время отправления 17:15. Время в пути 1 ч. 15 мин. Также возможно добраться на личном автомобиле по Коларовскому тракту до села Ярское.
- особенности маршрута: рекомендуется проходить маршрут в летние месяцы.

Маршрут рассчитан на два с половиной дня с двумя ночевками, т.е. является походом «выходного дня». Не требует больших промежутков свободного времени; не предусматривает большой физической нагрузки, что делает его доступным для большинства туристов различных возрастных категорий.

Проходит по доступной, не очень отдаленной местности, при этом достаточно разнообразной и живописной.

Описание маршрута

День первый. Включает в себя поездку от г. Томска до с. Яр, знакомство с основными достопримечательностями села, поход на камень «Боец», ужин, ночевка. Выходим из автобуса на центральной остановке села Ярское. Село Яр (в быту часто называется Ярском) — село Спасского сельского поселения Томском районе Томской области. Местные жители особо чтут страницы истории села, связанные с когда-то существовавшей здесь переправой через Томь, о проходящем через село Сибирским трактом, о домике, в котором в 1880 г. останавливался А.П. Чехов по дороге в Томск. Важнейшей природной особенностью и украшением села является расположение его на живописном берегу Томи. Рядом с Яром находятся три памятника природы Томской области: лесной парк у с.

Яр, геологическое обнажение камень «Боец» и скала «Аникин камень». На камень «Боец» и лежит дальнейший путь. В селе есть магазинчик, где можно что-то докупить из необходимого.

Через 40 минут пути в русле реки видится величественный каменный серый великан, перегородивший реку. Первоначально камень полностью перегородивал реку и был взорван в начале XX века как препятствующий судоходству. При выборе места для бивака можно рассмотреть два участка: на высоком крутом берегу реки в сосновом лесу или непосредственно в пойме реки на щебнистом берегу у кромки воды. С берега открывается превосходный вид на долину реки. Вдали видна главная цель нашего похода — «Аникин камень». Обустройство лагеря. Приготовление ужина. Ужин. Наслаждение видами заката. Для желающих — вечерняя рыбалка.

День второй. Ранний подъем для тех, кто поддерживает идею, заявленную в оглавлении маршрута «Рассветы над Томью». Для того, чтобы увидеть пробуждение природы и первые лучи Солнца, встать придется в 5:00 утра. Лес тут же отблагодарит свежестью, невероятным птичьим пением, а река — спокойной синей гладью. После утренней рыбалки, пробежки, водных процедур (все для желающих) и завтрака, сбор и дальнейшее следование по маршруту. Первый этап — 600 м до знаменитого родника у села Ярского. Вода в нем чистая, слабоминерализованная, а на склонах можно обнаружить небольшие травертиновые ступени, что «роднит» его с Таловскими Чашами и Звездным ключом. Здесь нужно набрать необходимый запас питьевой воды. Далее идет грунтовая дорога. Небольшой подъем, один из самых плохих участков (в случае ненастной погоды). После 2,5 км пути по полю, воздух которого пропитан ароматами цветущих трав, возможно, остановиться на небольшой привал у реки Савина. На берегу обустроено кострище, а река «утопает» в зарослях смородины. На привале будет очень хорош чай со смородиной. Далее движемся к конечной цели нашего пути — «Аникину камню». С высокого яра открывается прекрасный вид на долину реки Томь, на огромную скалу, лежащую в русле реки. Это место весьма популярно у томских туристов. Здесь просторное место для бивака, обустроено кострище, есть спуск к реке, рядом находится обширная поляна для подвижных игр. Вечером все приглашаются на чаепитие-дегустацию: чай с душицей, курильский чай, иван-чай. Все эти травы были собраны по пути следования, лишь технология приготовления иван-чая требует дополнительного времени на ферментирование. В 300 м от Аникина

камня по течению Томи можно наблюдать развитие мощнейших эрозионных процессов. Созданные потоками воды формы рельефа хочется образно назвать «каньонами реки Томь». Очень загадочно выглядит место Аникин камень поздним вечером при ясном небе: убаюкивающее журчание воды, на реке – лунная серебряная дорожка, вдали переливаются огни ближайших сел – Ярского, Варюхино, Константиновых Юрт. Утро начинается с пенья соловьев, пеночек, овсянок, мухоловок-пеструшек. Лучи Солнца скользят по водной глади, добираются до камня. Невозможно удержаться от фотосессии.

День третий. Завтрак. Сборы и дорога обратно в село Ярское. Обед на камне Боец. По дороге в с. Яр ожидает еще одно интересное мероприятие-это посещение частной пасеки, дегустация меда, познавательный рассказ пасечника. В 17:15 – отправление в г. Томск автобусным маршрутом №141 Ярское-Томск.

Перечень личного и группового снаряжения

Групповое снаряжение:

- Палатки – 2 шт.
- Котелок до 8 л. – 2 шт.
- Топор – 1 шт.
- Костровое оборудование – 1 шт.
- Мангал одноразовый – 1 шт.
- Саперная лопатка – 1 шт.
- Половник – 1 шт.
- Фонарик – 1 шт.
- Спички – 2 шт.
- Зажигалка – 1 шт.
- Столовый нож – 1 шт.
- Аптечка – 1 шт.
- Карта местности – 2 шт.
- Рыболовные снасти – 2 шт.
- Спрей «Рефтамид» – 2 шт.
- Емкость для питьевой воды до 6 л. – 2 шт.

Индивидуальное снаряжение:

- Рюкзак.
- Футболки.
- Спортивный костюм.
- Нижнее белье.

- Треккинговая обувь.
- Кроссовки.
- Носки.
- Термоноски.
- Свитер.
- Шапка.
- Летний головной убор.
- Ветровка.
- Спальный мешок.
- Кружка, ложка, миска, нож.
- Гигиенические принадлежности.
- Полотенце.
- Коврик теплоизоляционный.
- Документы.
- Индивидуальный медицинский пакет.

Пешие туристические походы — это один из лучших видов отдыха для человека любой профессии, любого возраста и социального статуса. Благодаря своей несомненной пользе для здоровья, доступности, а также свободе выбора (маршрут, время похода, состав участников) пешие походы являются популярными среди видов спортивной активности.

Хочется думать, что для людей, впервые взявших походный рюкзак, этот поход станет началом открытия мира путешествий, а для людей, имеющих огромный туристский опыт, позволит почувствовать, что удивительное может быть и рядом.

Литература

1. Деятельность в туристической сфере [Электронный ресурс] // Официальный портал муниципального образования «Город Томск». — URL: [www.admin.tomsk.ru/pgs/300/\\$FILE/Постановление%20№71.doc](http://www.admin.tomsk.ru/pgs/300/$FILE/Постановление%20№71.doc) (дата обращения 30.09.17).

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОЛУОСТРОВА КРЫМ

Чепрасова К.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Крымский полуостров — природная жемчужина Европы. В его многочисленных памятниках культуры отражены исторические события, культура и религия разных эпох и разных народов. Сегодня