

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 XIII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2019

РАЗРАБОТКА ПЕШЕХОДНОГО МАРШРУТА «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТАИНСТВЕННОЙ ТАЙГЕ»

Сутягина Е.Б., Ложкина М.Б.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

В дни отдыха, в отпускное время, летом и зимой миллионы людей устремляются за город, на лоно природы, отправляются в многодневные туристские походы. В крови у нас эта страсть к дороге, желание увидеть новое, неизведанное. Туризм – наиболее доступная и рациональная форма активного отдыха, физической культуры и спорта. Смена обычной повседневной обстановки дает человеку возможность встряхнуться, получить заряд бодрости и здоровья [3].

Тайга – дикий хвойный лес. Отличное место для отдыха от городской суеты: свежий воздух, пение птиц, уединение с природой, все что нужно, чтобы отвлечься и получить море положительных эмоций. В тайге туристы могут просто наслаждаться природой и кататься на облоске по Кети, но я думаю, что никто не упустит возможность собрать богатый урожай. В лесу можно найти различные виды грибов. Самым ценным для лесника в Верхнекетском районе Томской области является белый гриб, но и красноголовики, лисички, опята и другие виды грибов – несколько не уступают по своей красоте и вкусу. Ягод тоже очень много в тайге. Здесь можно полакомиться черникой, смородиной, черемухой, дикой малиной, а так же запастись витаминами на зиму, ведь тут растет очень много клюквы и брусники. Рыбой тоже не обидели Верхнекетский район, так что свежая уха или копченая рыбка будет вам обеспечена [1].

На территории района находится старейший памятник культурного и исторического наследия Томской области – Обь-Енисейский канал, где и расположился Кеть-Касский заказник. Здесь можно встретить редких и красивых птиц (чернозобая гагара, большая выпь, которая встречается только на побережье озера Водораздельное, черный аист, кряква встречается чаще на реках, нежели на озерах заказника, однако ее численность совсем мала) [1].

Туристы также могут встретить на болотистых местностях редкие виды лекарственных растений, такие как ромашка и зверобой. Целебными свойствами также обладают одуванчики, мята и календула [1].

Цель: разработка пешеходного маршрута «Путешествие по таинственной тайге».

Основные сведения о маршруте

Место проведения: Томская область, Верхнекетский район, лес тайги.

Вид туризма: пешеходный.

Продолжительность: 7 дней.

Протяженность: 1134 км (74 км составляет путь пешком).

Сроки проведения похода: наиболее благоприятное время для похода июль – август.

Количество участников: 6 чел.

Категория сложности: некатегорийный.

Ограничение по возрасту: для преодоления маршрута требуется очень хорошая физическая и морально-волевая подготовка туриста, рекомендуемый возраст от 16 лет.

Варианты подъезда и отъезда

Приезд/отъезд: из города Томска на поезде «636Н Томск – Белый Яр». Потом пересеживаемся на машину (УАЗ) и едем прямоком до поселка Катайга. Дальше путешествие начинается пешком. Обратоно добираемса тем же ходом.

Нитка маршрута: город Томск – Белый Яр – поселок Катайга – озеро Школьное – грибной бор – река Ключевка – Кеть-Касский заказник – грибной бор – поселок Катайга – Белый Яр – Томск

График движения (примерный) – представлен в таблице 1.

Питание

Питание в походе предполагается трехразовое: завтрак, обед, ужин. В процессе передвижения группы предусматриваются перекусы. При планировании питания группы исходим из расчета 800–1000 г в день.

Групповое снаряжение и личное снаряжение в пешеходном походе

Групповое: палатка двухслойная, фотоаппаратура/видеокамера, аптечка, средство от комаров и клещей для обработки тела, компас, карта маршрута, фонарик с запасным комплектом батареек и лампочек, ремонтный комплект, спички, топор.

Личное: документы, рюкзак, коврик пенополиуретановый, костюм «энцефалитка», удочка, рубашка х/б, свитер или кофта, кепка или панама (девушкам платок), очки солнцезащитные, спальный мешок, фляга, гигиенические принадлежности, фонарик, лич-

Таблица 1. График движения по маршруту

Участок	Время движения	Протяженность участка	Описание
г.Томск – Белый Яр	5 ч 52 мин	270 км	поезд
Белый Яр – п. Катайга	7 ч	260 км	машина
П. Катайга – грибной бор	3 ч 30 мин	15 км	пешком
Грибной бор – река Ключевка	2 ч 40 мин	10 км	пешком, на обложке
Река Ключевка – Кеть-Касский заказник	3 ч	12 км	пешком
Кеть-Касский заказник – грибной бор	6 ч	22 км	пешком
Грибной бор – п. Катайга	3 ч 30 мин	15 км	–
П. Катайга – Белый Яр	7 ч	260 км	машина
Белый Яр – г.Томск	5 ч 52 мин	270 км	поезд

ная аптечка, перчатки, посуда (комплект), носки, средство от комаров, резиновые сапоги.

В заключение хотелось бы сказать, что пеший туризм стал одним из популярных видов спортивного и рекреационного отдыха [2]. Такой вид туризма способствует укреплению здоровья и духа человека. Когда вы отправляетесь в поход, между вами и окружающей средой нет преград в виде металлического кузова и стеклянных окон, ваш слух не отвлекает шум мотора или динамиков, вы ясно чувствуете любое изменение в природе и без помех принимаете сигналы внешнего мира. В результате, вы можете познавать мир и открывать что-то новое для себя безо всяких помех.

Литература

1. Верхнекетский район [Электронный ресурс] // По-Сибири. – URL: <https://posibiri.ru/verxneketskij-rajon> (дата обращения 01.10.2019).
2. Все прелести пешего туризма [Электронный ресурс] // Выживание.com. – URL: <https://www.vigivanie.com/turizm/1108-vsje-prjeljesti-pjeshjegoturizma.html> (дата обращения 26.05.2019).
3. Капилевич Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2011. – 297 с.