

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева
« _____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ТАКТИЛЬНОЙ ТРОПЫ В ЭКО-ПАРКЕ
"ГРЕМЯЧАЯ ГРИВА"**

Научный руководитель _____ канд.пед.наук, доцент М.В. Гелецкий

Выпускник _____ А.Н. Безкровный

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Разработка проекта тактильной тропы в эко-парке "Гремячая грива"» выполнена на 52 страницах, содержит 13 рисунков, и 50 источников.

ТАКТИЛЬНАЯ ТРОПА, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, РЕКРЕАЦИЯ, РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, БАРЕФУТИНГ, ХОДЬБА БОСИКОМ

Объект исследования: туристско-рекреационный потенциал территории.

Предмет исследования: разработка проекта тактильной тропы в эко-парке "Гремячая грива".

Цель исследования: Обоснование и разработка проекта тактильной тропы.

В результате исследования было проведено комплексное исследование включающее в себя беседу с руководством эко-парка, полевые исследования на месте, для более детального изучения местности и подбора наиболее подходящего места для реализации проекта. Так же Был проведен опрос в виде анкетирования среди посетителей парка, в целях изучения контингента и их интересов. Собранная информация способствует более правильному подбору материалов при реализации тропы. А так же позволяет нам прогнозировать заинтересованность посетителей в подобном объекте на территории парка.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Обзор литературных источников по теме исследования	6
1.1 Характеристика туристско-рекреационного потенциала территории.....	6
1.1.1 Сущность понятия «туристско-рекреационный потенциал» и его классификации	6
1.1.2 Географическое положение и природно-ресурсные условия района Гремячей гривы.....	9
1.1.3 Инфраструктура и оснащение парка.....	11
1.1.4 Характеристика факторов, оказывающих негативное влияние на природный комплекс	15
1.2 Методики и опыт создания тактильной тропы в мировой практике.....	17
1.2.1 Характеристика тактильной тропы и её воздействие на организм человека.....	17
1.2.2 Методика.....	20
1.2.3 Опыт	22
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Организация исследования	24
2.2 Методы исследования.....	25
3 Разработка проекта тактильной тропы на территории парка "Гремячая грива"	28
3.1. Анализ востребованности и целесообразности её создания	28
3.2. Разработка Проекта тактильной тропы.	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
Приложение А	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: В настоящее время, люди находятся в постоянной гонке. Вечно спеша по делам, много работы в купе с дефицитом времени приводят к частым стрессам[28], что в свою очередь способствует повышенной утомляемости и снижению работоспособности. В связи с этим качественная рекреация имеет исключительное значение в жизни человека. Она способствует повышению продуктивности труда, улучшению качества жизни и состояния здоровья, профилактике различных заболеваний, а также эмоциональной разгрузке и отдыху. По этому, актуальным является рассмотрение вопроса о развитии и популяризации мест для рекреации и физического воспитания.

Предлагаемая тропа может стать хорошим инструментом для разнообразия рекреационной деятельности и оздоровления жителей города, а так же объектом притяжения новых посетителей в парк.

В современном мире люди в погоне за комфортом вечно модифицируют предметы одежды, в частности обуви. Мы уже давным-давно ушли от наших корней и от тех времен когда люди ходили босиком большую часть своей жизни, постоянно находясь в контакте с землей, естественным образом стимулируя множество биологических точек имеющих в стопах[35] и поддерживая мышцы стоп в тонусе. Ходьба босиком так же естественна и полезна для человека, как здоровое питание или правильный режим сна. Но в современных реалиях, для людей в городах остается всё меньше возможностей практиковать её, а практиковать её на различных грунтах ещё меньше.

Предлагаемая тропа является доступной альтернативой местности для ходьбы босиком, она легко доступна, имеет множество различных грунтов для стимуляции не только поверхности стоп но и более глубоких мышц и точек и что не маловажно - подходит для лиц всех возрастов.

Цель исследования: Обоснование и разработка проекта тактильной тропы

Объект исследования: туристско-рекреационный потенциал территории

Предмет исследования: разработка проекта тактильной тропы в эко парке "Гремячая грива"

Задачи:

1. Охарактеризовать туристско-рекреационный потенциал эко парка "Гремячая грива".

2. Рассмотреть методики и опыт создания тактильной тропы в мировой практике (или на территории России)

3. Обосновать целесообразность создания тактильной тропы на территории парка.

4. Разработать проект тактильной тропы на территории эко-парка "Гремячая грива".

Методы: Беседа; полевые исследования; анализ литературных источников; социологический опрос (анкетирование); наблюдение; обобщение и интерпретация полученных результатов.

1 Обзор литературных источников по теме исследования

1.1 Характеристика туристско-рекреационного потенциала территории

1.1.1 Сущность понятия «туристско-рекреационный потенциал» и его классификации

В настоящее время основным объектом развития туризма в регионах является туристско-рекреационный потенциал.

В научной литературе встречается и такое определение, где рекреационные ресурсы[47] понимают как совокупность компонентов природных комплексов и объектов историко-культурного наследия, формирующих гармонию целостности ландшафта, прямое или опосредованное потребление которых оказывает благоприятное воздействие, способствует поддержанию и восстановлению физического и духовного здоровья человека [3].

Туристско-рекреационный потенциал (ТРП) – совокупность туристско-рекреационных ресурсов и объектов туристской инфраструктуры, которые способны привлекать туристов и обеспечивать удовлетворение их потребностей во время отдыха и путешествий, а также формировать туристско-рекреационный кластер [11].

Природно-рекреационный потенциал территории является одной из важнейших предпосылок развития рекреационной отрасли. Устойчивое развитие территорий с высоким туристско-рекреационным потенциалом, позволяющим максимально эффективно осуществлять процесс восстановления сил и здоровья населения, предполагает, что природные и социальноэкономические комплексы данной территории представляют собой целостную и динамичную самоорганизующуюся систему [36].

Очень часто, под рекреационным потенциалом понимается наличие на территории определенных уникальных или, по крайней мере, интересных объектов не только для местных жителей. Хотя это не вполне обязательный признак, а только желательный вариант. Рекреационный потенциал территории очень изменчив и зависит от особенностей социокультурного образования, в пределах которого она расположена [18].

Территория имеет потенциал, выражающийся в совокупности ресурсов и условий для ее освоения в различных отраслях хозяйственной деятельности. Потенциальные возможности территории реализуются через общественные потребности, которые проявляются в форме различных видов природопользования. Разнообразие видов природопользования на определенной территории зависит от ее ресурсной обеспеченности и условий их освоения, структуры и характера общественных потребностей, видов сложившихся общественных потребностей и величины территории. Поэтому можно говорить о множественности потенциалов территории, которое проявляется в разнообразии форм природопользования [30].

В связи с этим туристско-рекреационный потенциал представляет собой один из видов потенциальных возможностей использования территории [27].

ТРП территории представляет собой систему, состоящую из двух подсистем: ресурсной составляющей, выраженной рекреационными ресурсами, и социально-экономической составляющей, представленной материально-технической базой рекреации.

Вместе с тем имеются так называемые лимитирующие развитие рекреации факторы, связанные с природными и социально-экономическими условиями. Другими словами, ТРП называют отношением между фактической и предельно возможной численностью туристов, определяемой исходя из наличия рекреационных ресурсов [24].

Туристско-рекреационный потенциал характеризует степень возможности территории в удовлетворении потребностей населения в рекреационных занятиях.

Рекреационный потенциал территории – совокупность взаимосвязанных компонентов природных, антропогенных и природно-антропогенных систем, создающих возможность развития на определенной территории в данный отрезок времени видов и форм деятельности, направленных на удовлетворение рекреационных потребностей людей всех уровней организации (индивидуальных, групповых, общественных) [25].

Рекреационный туризм, направленный на оздоровление и восполнение физической и духовной составляющих личности, является ведущим направлением в индустрии туризма. В свою очередь для рекреационной сферы важнейшее значение имеют природно-климатические ресурсы, которые также в теории получили понятие природных рекреационных ресурсов. Это обусловлено тем, что от их качественных и количественных значений зависит характеристика вида рекреационного сервиса и профиль санаторно-курортных комплексов. Наука о туризме выделяет различные виды рекреационных ресурсов, которые в зависимости от региональной принадлежности получили название туристские или курортные. Ведущее место занимают природные ресурсы, формирующие туристско-рекреационный профиль курорта. Как экономическая категория, природные ресурсы - природные компоненты и явления, пригодные для использования в области производства в непроемственной сфере для удовлетворения потребностей населения [45].

Состав природных ресурсов – это совокупность физического, биологического и энергоинформационного потенциала, эксплуатация которого зависит от уровня спроса на рекреационные услуги и профиля территории [34].

Из множества функций рекреационных ресурсов как способов производства особо выделяют их эксплуатацию в виде условий для оздоровления

и обновления духовной и физической составляющих личности. Природные ресурсы имеют рекреационный и туристский потенциал [15].

Классификация природных рекреационных ресурсов зависит от следующих критериев: происхождения; видов рекреационной эксплуатации; скорости истощения; способности к самовосстановлению и культивированию; способности к восполнению; допустимость замены одного вида ресурса на другой [7].

Историко-культурные рекреационные ресурсы региона представляют собой основу такого направления как познавательный туризм. Они содержат социокультурные особенности, включающие традиции и обычаи и уникальные черты хозяйственно-бытовой жизни. К таковым объектам относят следующие: археологические памятники; уникальная архитектура культового и гражданского назначения; памятники ландшафтной архитектуры; малые и большие города, имеющие историческое значение; сельские поселения; музеи, театры, выставочные залы и прочее; социокультурная инфраструктура; объекты этнографии, народные промыслы и ремесла, центры прикладного искусства, технические комплексы и сооружения [20].

К социально-экономическим ресурсам относятся историко-культурные объекты (памятники и памятные места, музеи и т.п.) и явления (этнографические, политические, производственные) [9].

1.1.2 Географическое положение и природно-ресурсные условия района Гремячей гривы

Эко-парк «Гремячая грива» - это благоустроенная лесная территория на левобережье Красноярска. Экологически чистый район круглый год позволяет насладиться свежим воздухом недалеко от города. Участок Гремячей гривы

ограничивается такими ориентирами: река Енисей от поселка «Удачный» до Студгородка на Афонтовой горе, отсюда вдоль западной границы города до станции Бугач и далее вдоль железной дороги до платформы Колягино. Абсолютные высоты гряды увеличиваются с 500 до 700 м в западном направлении [23], где гряда переходит в Караульненское, а затем Минжуньское нагорье.

За счет разнообразного рельефа, наличия скальных обнажений, выровненных поверхностей, врезанных логов, здесь хорошо развита разнообразная растительность степного, лесного и петрофитного характера. Флора же имеет смешанный «лесостепной» характер. В растительном покрове территории преобладают гемибореальные светлохвойные подтаежные травяные леса. Они представлены сосновыми, березово-сосновыми, березовые леса, орляково-разнотравные, разнотравно-орляковые, вейниково-разнотравные, вейниково-орляковые [46].

Подлесок с разной степенью развития в данных типах леса представлен [19]: кизильником черноплодным, ивой козьей, рябиной сибирской, калиной, черемухой обыкновенной, бузиной. Во втором подъярусе подлеска отмечаются: малина обыкновенная, роза иглистая и роза майская, спирея дубровколистная и средняя, красная смородина [8; 19].

Видовой состав представителей животного мира памятника природы представлен 207 видами: 15 – рыб, 3 – земноводных, 4 – пресмыкающихся, 144 – птиц, 42 – млекопитающих. Земноводные. На территории планируемого памятника природы обитает три вида земноводных, относящихся к двум отрядам – обыкновенный тритон, остромордая лягушка, и серая жаба. Класс пресмыкающихся представлен 4 видами: живородящей ящерицей, прыткой ящерицей, обыкновенной гадюкой и обыкновенным щитомордником. В целом, земноводные и рептилии в районе слабо изучены. Представленные земноводные и ящерицы являются обычными, широко распространенными видами. Гадюка и

щитомордник в последнее время все чаще отмечаются в районе березовой рощи Студенческого городка, на территории поселков Удачный и Боровое, где предпочитают держаться у скальных уступов на берегу Енисея. Класс птиц изучаемой территории представлен 144 видами, относящимися к 13 отрядам. Основную долю занимает отряд воробьинообразных – 92 вида. Намного меньше представителей других отрядов: ржанкообразных – 11 видов, соколообразных – 9, дятлообразных – 7, совообразных – 7, курообразных – 5, голубеобразных – 4, гусеобразных – 3, кукушкообразных – 2, аистообразных, журавлеобразных, ракшеобразных и стрижеобразных – по 1 [33].

Практически вся территории природного парка находится на землях лесного фонда мининского лесничества, а также земельных участках городских лесов городского лесничества г. Красноярск. На землях лесного фонда действуют ограничения лесохозяйственной деятельности, связанные с установлением лесопарковой зеленой пояса города Красноярск. Согласно Федеральному закону от 10.01.2002 № 7-ФЗ "Об охране окружающей среды", статья 62.4, п. 3.

Сельскохозяйственная деятельность на территории природного парка ограничивается садоводством и огородничеством на земельных участках СНТ и приусадебных участках коттеджных поселков. Отмечены факты выпаса лошадей на участках вблизи садоводств, занятых лесными опушками и просеками. Земли категории сельскохозяйственного назначения отсутствуют. Существующие участки СНТ располагаются на землях населенных пунктов [31].

К числу иных видов хозяйственной деятельности на территории природного парка относится добыча подзем

1.1.3 Инфраструктура и оснащение парка

Благоустройство территории «Гремячей Гривы» началось в 2018 году. На

территории эко-парка, расположенной между ул. Биатлонной и пр. Свободный в самом восточном кластере проектируемой ООПТ обустроены. - 4,2 км пешеходных маршрутов (Рисунок 3); - 5,1 км спортивных дорожек для бегунов, велосипедистов, лыжников; - 11 разных по формату детских площадок (Рисунок1); - 3 спортивные площадки (Рисунок 2).



Рисунок 1 - детская площадка



Рисунок 2 - Крытая спортивная площадка для фитнеса

- 2 теплых визит-центра с бесплатными туалетами, раздевалками, комнатами матери и ребенка (Рисунок 4); - 2 зоны для парковки; - музей геологии с образцами горных пород, встречающихся в Красноярском крае.



Рисунок 3 - визит центр



Рисунок 4 - оборудованная прогулочная тропа

В 2020 г открыта новая, так называемая, туристическая часть парка с 23-мя маркированными и снабженными указателями тропами. В туристической части установлены беседки, обустроены и места для пикников, туристические привалы для походов на 1-2 дня. Западная граница туристической части эко-парка проходит по долине р. Собакина и совпадает с границей Красноярского заказника. Помимо пешего туризма на территории эко-парка развивается конный туризм, часть экотроп используется для конных маршрутов, начинающихся в конном клубе "Альтаир", а также в зимнее время для прогулок на снегоходах [6].

Так же помимо прочего на территории парка хорошо проработан навигационный аспект. Тропы здесь оборудованы табличками и указателями (Рисунок 5), кроме того так же есть навигационные стенды (Рисунок 6), на которых отмечены маршруты, места отдыха визит центры и другая инфраструктура парка.



Рисунок 5 - указатели



Рисунок 6 - навигационный стенд

Туризм носит преимущественно неорганизованный характер. Общественным регулятором туристического потока является сообщество "Красноярский хайкинг", занимающееся прокладкой и маркировкой пеших маршрутов, организацией походов, а также спортивных соревнований по высотному бегу – скайраннингу на специальной тропе Гремячей гривы. В западной, наименее освоенной части природного парка на сегодняшний день

проложены и промаркированы 7 маршруты разной протяженности и степени сложности, охватывающие основные природные достопримечательности в районе пещеры Караульная и Миниских столбов. Практически всю территорию природного парка пересекает самый продолжительный маршрут в окрестностях Красноярска – тропа "Марафон (42,6 км), проходящая от Сибирского федерального университета до Красноярской ГЭС [21].

На территории парка регулярно проводятся соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

1.1.4 Характеристика факторов, оказывающих негативное влияние на природный комплекс

К основным антропогенным факторам, оказывающим воздействие на природные комплексы относятся: - рекреационно-туристическая активность; - индивидуальное жилищное строительство; - сельскохозяйственная деятельность СНТ; - хозяйственная деятельность населения; - транспортная нагрузка; - эксплуатация линейных объектов; - разработка месторождений полезных ископаемых [4].

Рекреационно-туристическая активность крайне значительная в восточной части в границах г. Красноярска, значительная в южной части природного парка вдоль берега Енисея, и средняя в западной части природного парка. Крайне высокая степень рекреационной нагрузки в восточной части традиционно связана с использованием населением лесных массивов Октябрьского района города как мест активного отдыха, чему в немалой степени поспособствовало развитие спортивно-туристического направления в результате проведения Зимней универсиады 2019, а также организация пеших маршрутов эко-парка. Основное негативное воздействие проявляется в виде дигрессии почвенного покрова и травяно-кустарничкового яруса, что приводит к сокращению естественных мест

обитания редких видов растений и животных. Организация стационарных (маркированных) маршрутов без должной степени инженерного обустройства заметно усиливают этот негативный процесс[43].

Индивидуальное жилищное строительство и хозяйственная деятельность населения, проживающего в коттеджных поселках и СНТ, являются причиной механического загрязнения почвы, возникновения несанкционированных свалок твердых коммунальных отходов, включая строительный мусор в доли границ СНТ и населенных пунктов, а также автодорог. Образовавшиеся свалки также являются источниками дальнейшего химического загрязнения почв. Попадая в почву, продукты гниения, горения, тления свалки загрязняют и грунтовые воды. В случае возгорания свалок продукты горения (диоксины, диоксиды и дибензофураны, полициклические ароматические углеводороды и другие токсичные вещества различных видов) неизбежно попадают в атмосферу, нанося прямой ущерб животному миру природного парка, в первую очередь орнитофауне [14].

Транспортная нагрузка на территории природного парка в основном локализована вдоль дорог межмуниципального значения - 04 ОП РЗ 04К-296 Красноярск - станция Манино на севере ООПТ и 04 ОП МЗ 04Н-325 Удачный – Боровое на юге территории, а также примыкающих улиц Октябрьского района. Регулярное движение осуществляется также по подъездам к садоводствам и коттеджным поселкам. Уровень шума и количество выбросов выхлопных газов от автотранспорта на межмуниципальных дорогах напрямую зависит от интенсивности трафика и возрастает ежедневно в часы-пик, а также в летнее время. На остальной части природного парка движение автотранспорта носит нерегулярный характер, а по лесным дорогам возможно только на автомобилях повышенной проходимости [12].

Сельскохозяйственная деятельность расположенных по границам природного парка СНТ способствует проникновению в растительные сообщества

ООПТ культурных видов деревьев и кустарников, а также развитию рудеральных сообществ. Эксплуатация линейных объектов, а именно ЛЭП, оказывает негативное электромагнитное воздействие на мелких млекопитающих.

Воздушная линия электропередачи (ВЛ) рассматриваются как объект с контрастным изменением свойств местообитаний птиц. Главными источниками воздействия являются: - ВЛ 220 кВ Д-3/Д-4 ОРУ-220 КГЭС - ПС "Левобережная" - ВЛ 220 кВ Д-11/Д-12 "Дивногорская - Новокрасноярская"; - ВЛ 500 кВ Красноярская ГЭС – Енисей № 1 - ВЛ 500 кВ Красноярская ГЭС – Енисей № 2. В ходе планового обслуживания ЛЭП, а также при ремонтных работах осуществляется проезд специализированного транспорта в охранной зоне ВЛ, который приводит к нарушению почвенно-растительного слоя, а также к риску возникновения пожара в сухой сезон [20].

1.2 Методики и опыт создания тактильной тропы в мировой практике

1.2.1 Характеристика тактильной тропы и её воздействие на организм человека

Хождение босиком очень полезно для здоровья. Но в повседневной жизни, с каждым годом люди всё меньше ходят босиком, особенно в городах. Большую часть времени мы находимся в обуви будь то туфли или кроссовки во время передвижения по городу и на работе или мягкие тапочки дома. Тем самым лишая самих себя контакта с землей и естественного массажа.

С целью создания благоприятных условий для хождения босиком, оборудуются тактильные (сенсорные) тропы. Тактильная тропа представляет собой туристскую тропу в виде дорожнотропиночной сети, предназначенной для прохождения босиком с целью релаксации, закаливания, оздоровления и получения эмоций. В основном в качестве покрытий используют гальку,

щебень[39], гранитную крошку, доски, опилки, шишки и песок [5]. Характеристики тропы могут быть самыми разными. Так одна из самых длинных и возрастных тактильных троп. Находится в Германии в парке BarfuBpfad Bad Sobernheim и открыта для посетителей с 1992 года имеет протяженность тропы 3,5 км [49]. А самые короткие могут иметь протяженность до 10 метров. Основным критерием сенсорных троп является чередование участков с различными грунтами через примерно равные промежутки, чаще эти промежутки составляют от 30 до 80 метров. Рекомендуется чередовать грунты по сложности и через несколько сложных участков ставить расслабляющие участки, ванны с водой и т. п.

Тактильная тропа решает различные задачи, ходьба по ней позволяет не только проверить себя, но и способствует эмоциональной и физической разгрузке, а так же хорошо подходит для тренировки мышц стопы, что способствует профилактике плоскостопия[12] и закаливания.

Закаливание – это целенаправленное использование климатических факторов в целях повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды [36; 13]. В результате закаливания приспособительные реакции организма постепенно становятся более быстрыми и точными. Кровеносные сосуды кожи расширяются или сужаются намного быстрее у закалённого человека, чем у незакалённого[17; 38]. Закаливанием достигается высокая устойчивость организма к колебаниям температуры внешней среды[41]. У закалённого человека улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрее активизируются обменные процессы в организме, снижается чувствительность к холоду. Закаливание стимулирует размножение клеток кожи, а это ведёт к её утолщению, усилению пигментации, к повышению защитных свойств кожи. Закаливание укрепляет иммунитет, и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание наращивает

трудоспособность и неутомимость организма, делает человека более спокойным, бесконфликтным, придаёт свежесть, повышает настрой [1; 26].

Одним из древнейших приёмов закаливания является хождение босиком. Такой вид закаливания полезен как для взрослых, так и для детей. На человеческих стопах имеется определенное количество биологически активных точек, стимулируемых при хождении босиком и способствующих нормализации работы большого количества органов и систем организма. Хождение босиком улучшает сопротивляемость организма к таким заболеваниям, как простуда, способствует повышению иммунитета [42]. Он и сегодня широко практикуется во многих странах мира. В различных странах даже создаются клубы любителей хождения босиком, такое движение называется «барефутинг» (от английских слов «bare» – «голый» и «foot» – «ступня») - хождение босиком [2].

Начинать хождение босиком рекомендуется поздней весной, летом и ранней осенью. Длительность хождения босиком зависит от температуры земли [14]. Оно особенно полезно рано утром, по росе и после дождя, а так же по воде и даже по снегу. Ходьба босиком также предохраняет от плоскостопия тренируя мышцы свода стопы[29]. Для закаливания хорошо подходит ходьба по различным грунтам, с изменяющимися материалами, размерами и жесткостью.

Общие правила закаливания. ·

- Приступать к процедурам по закаливанию организма следует лишь при условии, что человек не имеет противопоказаний. Людям, с различными заболеваниями нужно приступать к закаливанию со щадящих процедур и после консультации с врачом. ·

- Принцип постепенности. Это касается интенсивности и времени проведения закаливающих процедур.

- Закаливающие процедуры проводятся регулярно. без больших задержек, в любую погоду и время года. Если же долгое время не проводились процедуры, то возвращаться к ним стоит с более щадящих процедур [4]. ·

- Полезно сочетать закаливания с физической культурой и спортом. Это бесспорно повышает результативность закаливающих процедур и оказывает полезное действие на организм человека.

- Во время закаливания нельзя забывать о самоконтроле. Необходимо следить за общим самочувствием, пульсом, кровяным давлением, а также за аппетитом и иными показателями имеющихся особенностей организма [4].

Помимо закаливающего эффекта хождение босиком по поверхностям различной структуры и жесткости является хорошим средством рекреации. Способствует расслаблению мышц стопы, устранению спазмов и психологической разгрузке, а также эмоциональному обогащению. Сенсорные тропы предназначены для задействования различных органов чувств и коллективного погружения людей в мультисенсорное путешествие. Данные тропы используются в городских парках, школах, больницах и домах престарелых. Сенсорные тропы часто планируются специально для людей с ограниченными возможностями, в частности, для людей с нарушениями сенсорного восприятия [22]

1.2.2 Методика

(последовательность, выбор оптимального места,

Есть разные подходы к разработке подобных троп. Так в мировой практике наиболее популярны методы заливки, и метод настила

Оба метода сильно похожи и их принципиальное различие заключается лишь в том, что метод заливки используется лишь для формирования определенных узоров и форм на тропе из камней и щебня разных фракций.

Организуется дорожка, ограниченная заборчиком или насаждениями, иногда неограниченна вовсе, ширина варьируется, но чаще рассчитана на одного человека (приблизительно 90см). Каменистые и древесные материалы насыпают

на утрамбованную землю или в деревянное «корыто», для воды, глинистых и сыпучих материалов делают бетонную конструкцию.

Но независимо от того, каким методом будет установлена тропа, важнейшим аспектом в разработке подобных проектов является - выбор места.

Выбор места для такой тропы должен быть обусловлен не только размерами тропы, но и рядом следующих факторов:

- **Контингент** - Важно целевую аудиторию, людей которые в перспективе будут посещать данную тропу, так как для одной категории граждан важна транспортная доступность, соседство с другими локациями и различные удобства, а для других естественность среды, тишина и единение с природой. Помимо выбора места важно иметь представление о контингенте для более удачного выбора материалов для составления зон дорожки, так молодым людям зачастую подойдут более жесткие материалы в виде щебня различных фракций, а людям старшего возраста более мягкий спилы деревьев, шишки или опилки.
- **транспортная доступность тропы** - Немаловажный фактор при выборе места для реализации тропы, так как для многих, доступность тропы будет иметь ключевое значение при принятии решения о частоте её посещения.
- **соседство других локаций** - важно учитывать и расположение рядом других локаций, так непосредственное соседство с местом большого скопления людей лишает посетителей возможности единения с собой и природой на тропе, а соседство с детской площадкой позволяет вовлечь на тропу больше детей. Или же с другой стороны позволяет родителям со спокойной душой, посвятить время себе и спокойно пройтись по ней, зная что ребёнок в безопасности и в зоне видимости.
- **рельеф территории** - важнейший аспект при определении подходящего для тропы места, так как он напрямую влияет на формирования и конструкцию тропы.

Помимо самой тропы, должны быть предусмотрены альтернативные дорожки вдоль, для того чтобы в случае необходимости посетители могли на неё сойти. Информационные стенды на который размещается информации о дорожке. Руководство по использованию, сведения о протяженности и спользуемых материалах, а так же противопоказания к прогулке.

Так же важно учитывать санитарные требования к подобным рекреационным объектом [40]. И в первую очередь у входа на тропу должна быть реализована ванная для мытья ног и кабинки для хранения обуви.

1.2.3 Опыт

Для создания проекта тропы на территории эко-парка "Гремячая грива", мы изучили подобные проекты на территории других парков в России и за рубежом. В России подобных троп не так много и появляться они стали относительно недавно, за рубежом, в особенности в странах Европы ситуация совсем иная.

Направление барефутинг стало популярным в Европе в связи с появлением «босоногих» парков (Barefoot Parks). Можно выделить явного лидера - Германию с известными парками: BarfuVpfad Bad Sobernheim, Barfusspark Dornstetten Hallwangen, Zell Weierbach, Todtnau Muggenbrunn и Gutach. Также барефутинг распространен в Швейцарии, Великобритании, Франции, Дании [50].

В нашей стране же хождение босиком больше распространено в сельской местности, нежели в городах, но и здесь есть немало «барефутеров».

Самая возрастная тактильная тропа, которая находится в Германии в парке BarfuVpfad Bad Sobernheim и открыта для посетителей с 1992 года. Каждый год ее посещает более 100 000 человек, причем среди них есть и дети, и люди пожилого возраста, для которых выделены отдельные более короткие и несложные участки. Протяженность тропы 3,5 км. Помимо классических покрытий на тропе представлены такие необычные отрезки, как: участок с

глиняным бассейном, участок с погруженным в воду мостом сквозь реку, участок с подвесным мостом. Помимо самой тропы в парке хорошо развита инфраструктура. Здесь имеется стенд с представленным маршрутом, описанием покрытий и особенностей их происхождения[8].

Сенсорные тропы популярны не только в лечебном и оздоровительном туризме, где представлены дорожками здоровья небольшой протяженности и используются как вид процедур при прогулках, но и в эко-туризме, где берут на себя роль развлекательной программы.

Первая в России тактильная тропа появилась в национальном парке «Кисловодский» (Ставропольский край) в 2019 году, включает в себя три оздоровительных маршрута различной протяженности и сложности, 30 классических видов покрытий. Данный проект органично вписался в инфраструктуру парка, наряду с легендарными лечебными терренкурами. Стоимость взрослого билета составляет 150 Р, детского 100 Р [44].

В 2021 году в национальном парке «Лосиный остров» появилась «Босоногая тропа» [48]. Тропа длиной 3600 метров делится на 43 зоны с разными видами покрытия, среди которых есть даже качели-балансир из цельного бревна и погруженный в воду мостик через ручей.

Не смотря на успешный опыт запуска подобных проектов за рубежом и интерес который там проявляют люди. Говорить об успехах у нас пока сложно, так как на запуске по отношению к тропам наблюдался большой ажиотаж и был большой спрос, но со временем интерес к данным тропам угасал. Ознакомившись с комментариями посетителей тропы [37; 38] можно сделать вывод о том, что людям нравится идея проекта, но они не довольны реализацией, а именно уходом за тропой и плохой навигацией.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

На первом этапе написания работы мы провели анализ 50 литературных источников, на основе которых мы изучали свойства и характеристики предлагаемой тропы. Факторы способствующие и препятствующие реализации данного проекта на территории эко-парка "Гремячая грива". И узнали о природных и социально-экономических ресурсах парка. Ознакомились с имеющимся заграничным и отечественным опытом в реализации подобных троп, для разработки собственного проекта.

Далее был произведен осмотр территории и инфраструктуры парка, для проведения качественного анализа. В ходе которого было отмечено наличие всей инфраструктуры, о которой говорится на официальном сайте эко-парка.

Так же отмечаем, что парк развивается, вся инфраструктура поддерживается в надлежащем виде и функционирует. На территории соблюдается порядок. Всё это необходимо для анализа возможности разработки тропы на территории парка.

На втором этапе исследования был проведён социологический опрос в несколько этапов.

В первую очередь была сформирована анкета, опрос проходил онлайн. Посредством её рассылки с использованием Google формы. Для распространения анкеты был отправлен запрос в официальную группу "Гремячая грива" в социальной сети "Вконтакте", с просьбой разместить её на стене. И так же использовался прием адресной рассылки знакомым, которые часто посещают эко-парк.

Так же проводился опрос случайных посетителей парка вживую на месте, неподалеку от 1 визит центра. Посетителям парка задавались открытые и более

конкретные вопросы на предмет отношения к босоногой тропе. Так в первую очередь мы старались выяснить. Знакомы ли они с движением "барефутинг", практикуют ли они ходьбу босиком, слышали ранее о подобных тропах, так же выясняли их заинтересованность и узнали, посещали бы они такую тропу в парке или нет и как часто. И в конце, в случае заинтересованности спрашивали их мнение о расположении данной тропы.

Опрос проводился с целью выявления актуальных данных, таких как: определение контингента посетителей, наиболее привлекательные черты парка, периоды наибольшей активности в течение дня и недели и интерес гостей к предлагаемому проекту. Все эти данные необходимо учитывать в ходе выполнения проекта. Анкетирование прошли 50 респондентов.

Так же в ходе исследования была проведена беседа с администрацией Парка "Гремячая грива". В ходе которой была получена оценка перспективности проекта, а так же рекомендации по месту расположения и модели тропы.

После сбора ответов была выполнена обработка полученных результатов и подведены итоги.

2.2 Методы исследования

Методы научных исследований - это специальная группа методов и приемов, с помощью которых исследователи могут получить точные и достоверные данные для дальнейшего изучения и решения определенной проблемы [10].

В данной работе применялись следующие методы научного исследования:

1. анализ литературных источников
2. социологический опрос (анкетирование)
3. полевые исследования

4. беседа
5. обобщение и интерпретация полученных результатов.

1. Анализ литературных источников, в первую очередь, необходим для того чтобы изучить основные определения, и теоретические аспекты по теме[32]. Так цель обзора в нашей работе заключается в том, чтобы подобрать оптимальные материалы и параметры тропы при разработке проекта, опираясь на имеющийся мировой опыт создания подобных троп. Помимо этого различные научные работы по данной теме, помогают подчеркнуть ее актуальность и раскрыть значимость.

Теоретический анализ выбранной нами специальной и научной литературы проводился в течении всего времени написания работы.

2. Метод социологического опроса (анкетирование) – это один из основных методов социального исследования, целью которого является выявления различных социальных, экономических, демографических, политических и других проблем, при помощи специально разработанного перечня вопросов на определенную тематику с возможными вариантами разного вида ответов (открытыми и закрытыми) в каждом вопросе.

Так в ходе работы, при помощи Google форм была составлена полужакрытая анкета из 11 вопросов, для онлайн прохождения посетителями парка, направленная на изучение контингента, а так же выявление наиболее привлекательных и отталкивающих аспектов по мнению посетителей, для создания и корректировки возможных путей популяризации и развития этого места, увеличения его привлекательности и потока гостей (см. приложение а).

3. Полевые исследования – исследования в естественных условиях, максимально увеличивающие внешнюю информативность. В ходе представленного исследования и проектировании тропы имеют ключевое значение. Так как именно при помощи реализации данного метода мы можем

более точно оценить пригодность территории для прокладки тропы. Выявить факторы которые способствуют или наоборот препятствуют реализации данного проекта на территории. А так же после учета всех особенностей можно шагами пройти местность, на которой в последствии будет проложена сама тропа.

4. Беседа – это метод получения информации путем двустороннего или многостороннего обсуждения интересующего вопроса. Беседа применяется как самостоятельный или как дополнительный метод в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что требует уточнения после наблюдения. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия. В нашем исследовании применялся для получения экспертной оценки и рекомендаций. Была проведена беседа с управляющей эко-парка Кацер К. А. В ходе которой была получена положительная оценка идеи проекта, так же руководство парка проявила заинтересованность в возможной реализации подобного проекта на территории. И получен ряд рекомендаций на предмет расположения и проектировки тропы, которые позднее были учтены при разработке самого проекта.

5. Обобщение и интерпретация полученных результатов означает подведение итогов проделанной работы и направлена на понимание внутреннего содержания интерпретируемого объекта через изучение его внешних проявлений. Применяется для обработки и структурирования информации полученной в ходе выполнения исследования, для формулирования выводов и путей решения поставленных задач.

3 Разработка проекта тактильной тропы на территории парка "Гремячая грива"

3.1. Анализ востребованности и целесообразности её создания

Для оценки потенциала нашего проекта были проведены исследования направленные на выявление заинтересованности людей такой тропой.

Так в первую очередь мы ознакомились с отзывами людей о подобных тропах в национальном парке "Лосинный остров" в г. Москва, а так же в Кисловодске [11; 12]. В ходе изучения отзывов граждан и посетителей данных троп мы пришли к заключению, о том что такие тропы пользуются высоким спросом у посетителей парков в других городах.

После такого заключение было важно понять, будет ли пользоваться спросом такая тропа у посетителей нашего парка "Гремячая грива". Этот вопрос мы решали при помощи анализа данных полученных в ходе опроса. В ходе которого мы выясняли что значительная часть респондентов хотели бы опробовать такую тропу и посетили бы её как минимум 1 раз.

В ходе опроса граждан мы так же выяснили, что людям не хватает разнообразия зон на территории парка. Они говорят об однообразии детских площадок и троп. И они с удовольствием попробовали что-нибудь новое. На основании сопоставления этих комментариев и характеристик планируемой тропы, мы можем говорить о целесообразности её создания на территории парка, как нового рекреационного объекта для разнообразия туристкой инфраструктуры. Так как помимо оздоровительного эффекта тропы вызывает неподдельный интерес в плане вызова и проверки себя на прочность.

Тропа подходит и способствует рекреации и оздоровлению людей всех возрастов, но при её разработке нужно иметь представление о целевом

контингенте. Так как не смотря на её универсальность, для людей разных возрастов лучше подходят разные материалы. Поэтому для детей и людей старшего возраста рекомендуется использование разных материалов, а также разных форм тропы. Поэтому первые вопросы анкетирования были направлены на выявление данных о контингенте.

Исходя из диаграммы, построенной на основании ответов посетителей парка, мы можем говорить о том, что в основном респонденты находятся в возрастной группе от 18 до 30 лет (Рисунок 7).

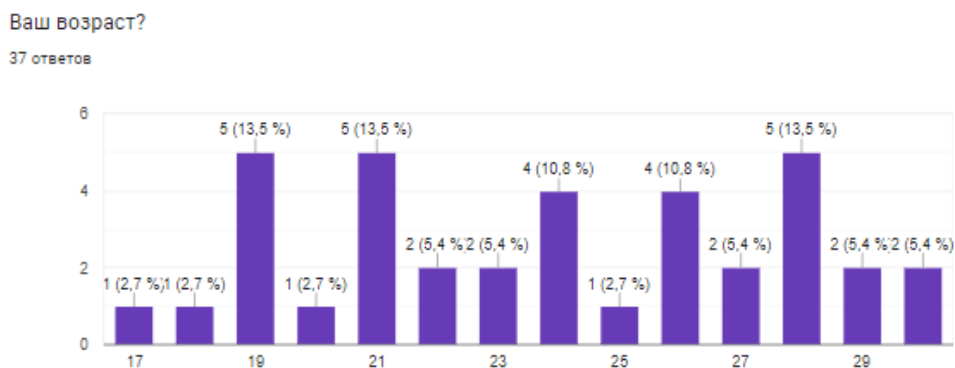


Рисунок 7 - Возраст респондентов

В парк ходят как мужчины так и женщины, результаты анкетирования указывают на то, что среди посетителей парка больше лиц мужского пола, чем женского, примерное соотношение среди респондентов 41% - жен. на 59% муж (Рисунок 8).

Ваш пол?

37 ответов

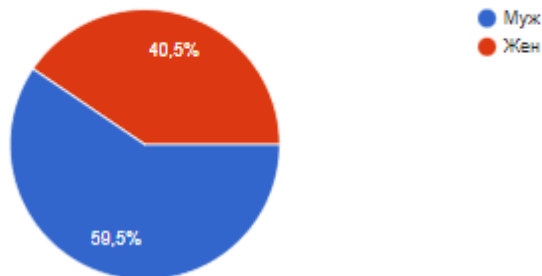


Рисунок 8 - Пол респондентов

Отношение людей к спорту также немаловажный критерий при выборе материалов для босоногой тропы, так как часто функциональные возможности и готовность стоп связана с физической подготовленностью. По результатам нашего анкетирования отмечается, что большая часть опрошенных занимается спортом. Что в свою очередь говорит о важности реализации на тропе участков для более подготовленных людей. (Рисунок 9).

Занимаетесь ли вы спортом?

36 ответов

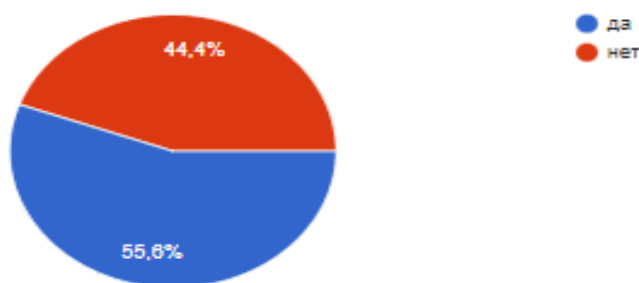


Рисунок 9 - Вовлеченность респондентов в спорт

При разработке тропы на территории парка, важным показателем является так же его загруженность. Для определения этого параметра мы узнали у респондентов как часто они посещают парк, в какие часы и какие дни недели.

Обработывая данные, полученные в ходе анкетирования, выяснилось, что большинство опрошенных людей приходят сюда 1 раз в месяц и чуть меньше каждую неделю. Самыми разгруженными днями, как и следовало ожидать являются рабочие дни в утренние часы, и больше всего посетителей в вечернее время выходного дня (Рисунок 10).

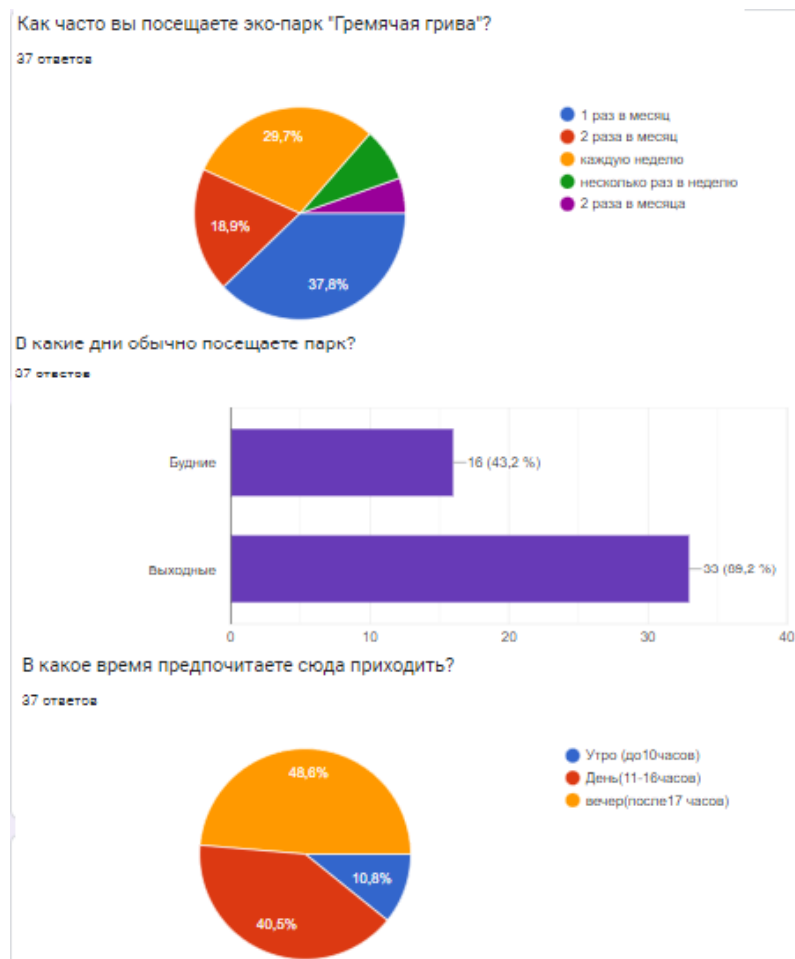


Рисунок 10 - Загруженность парка в течение дня и недели

Так же мы решили узнать зачем люди приходят сюда. и исходя из представленной диаграммы, основанной на ответе респондентов мы выяснили. В первую очередь, большинство людей идут сюда для того, чтобы подышать свежим воздухом на прогулке и в равной степени данное место привлекает людей, которые хотят тренироваться и знакомится с новыми людьми со схожими

интересами, тропа отлично подходит для реализации всех этих целей начиная от тренировок и заканчивая знакомствами, так как у истоков создания подобных троп стоит целое сообщество (Рисунок 11).

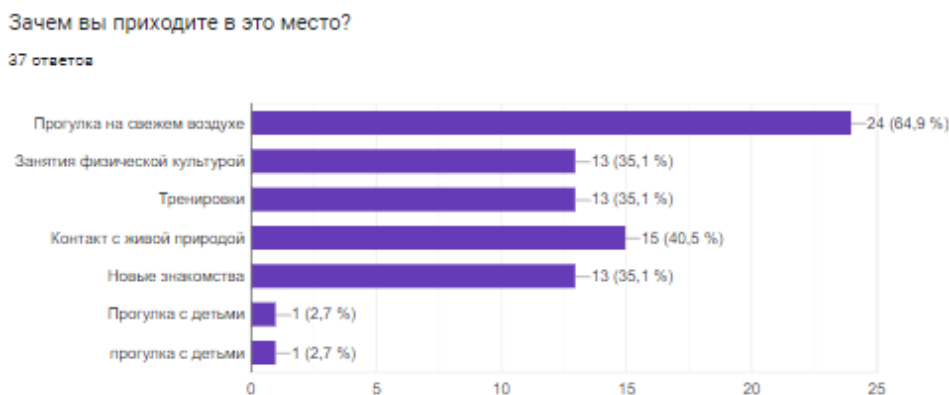


Рисунок 11 - Цель посещения парка

На вопрос о предпочитаемом виде отдыха самым популярным вариантом стала прогулка по обустроенным дорожкам, так ответили 54% респондентов. Так новая обустроенная дорожка будет способствовать удовлетворению одному из самых популярных, среди посетителей парка, запросов (Рисунок 12).

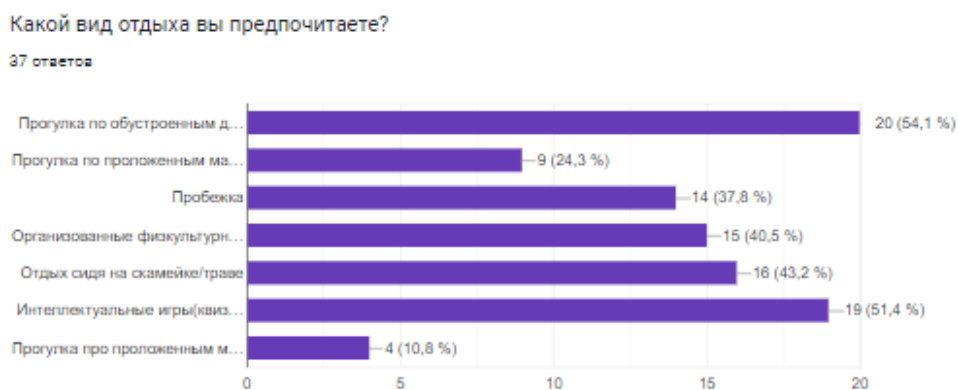


Рисунок 12 - Предпочитаемые виды отдыха посетителей

Так исходя из анализа литературных источников и данных полученных в ходе наших опросов, а так же оценки опыта других парков в реализации подобных троп. Мы считаем что у предлагаемого проекта есть большой потенциал. При хорошей реализации и должном уходе тропа может иметь большой спрос у посетителей парка.

Помимо этого, в ходе беседы с управляющей парка Кацер К. А. была получена положительная экспертная оценка идеи данного проекта. И комментарий о том, что подобная тропа могла бы хорошо вписаться в концепцию Гремячей гривы.

3.2. Разработка Проекта тактильной тропы.

Ядром для обоснования необходимости создания тропы, а также основой для её проектирования и разработки, является анализ статистических данных, а также литературных источников касающихся предмета рекреации и двигательной активности, в частности закалывания и хождении босиком.

После анализа литературных источников можно подытожить: большинство авторов сходятся во мнении, что закалывание - важный аспект оздоровления, а хождение босиком не только хорошим способом его реализации, но и отличным инструментом для рекреации, устранению физического утомления и психологической разгрузки.

Между обоснованием целесообразности создания тропы и её проектированием, стоит важный этап, а именно - выбор места. При выборе места мы учитывали множество факторов, такие как: контингент, доступность тропы, соседство других локаций, рельеф территории и популярность местности среди посетителей парка. Помимо прочего, мы учли замечания и комментарии руководства парка и приняли во внимание хорошее

предложение, о том, что тропу стоит делать неподалеку от детской площадки, так как, такой тропой очень легко увлечь детей и занять их, способствуя их гармоничному развитию и разгрузки плотности на рекреационных объектах путём разделения потоков детей, в разные зоны.

С учётом всех особенностей территории, изложенных выше критериев, выбор пал на местность по соседству с первым визит центром. Хорошая равнинная местность с минимальным количеством ям и бугров, что значительно облегчает проектировку тропы. Находится неподалеку от первой детской площадки, что способствует учёту рекомендаций и пожеланий руководства парка, а также находится в непосредственной близости с обустроенным визит центром, что автоматически решает вопрос гигиены, безопасности и комфорта посетителей.

Тропу на этой местности возможно удачно проложить вдоль и промеж деревьев, что способствует сохранению зеленых насаждений. А также служит хорошим эстетическим бонусом для тропы.

Сенсорная тропа будет представлять собой замкнутую тропинку вблизи деревьев, в небольшом лесном массиве недалеко от визит центра. Общая протяженность основной тропы, по результатам измерений на местности 323 метра (желтая нитка). Так же помимо основной тропы было решено организовать 3 дополнительных тропинки через середину площадки (Рисунок 13) Представленные тропинки мы условно классифицировали как: легкая (зеленая), закаливающая (красная) и тяжелая (бордовая). Отличаются же они наполняющими их материалами. Соответственно так более тяжелые зоны будут заполнены более мелким щебнем фракций различных форм (5-10мм). А легкие и красные крупной галькой и щебнем фракции (10-25) с более обтекаемыми формами, так же на них будут представлены зоны с газонной травой, опилками и песком.

Помимо самой тропинки, рядом будут обустроены поручни, информационные стенды, на которых будет представлена информация об используемых материалах, а так же рекомендации и противопоказания по посещению тропы. и "обочина", на которую люди смогут сойти в случае необходимости.



Рисунок 13 - схема босоногой тропы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе выполнения анализа литературных источников мы ознакомились с основными понятиями о туристско-рекреационном потенциале территорий. На основании изученной теории и проведенных в ходе работы исследований мы можем, охарактеризовать туристско-рекреационный потенциал парка с точки зрения медико-биологической, функционально-технологической, а так же психолого-эстетической.

Так в ходе оценки потенциала территории парка "Гремячая грива" были отмечены ряд преимуществ во всех предлагаемых категориях. Парк положительно сказывается на общем состоянии человека, так как находится вдали от источников загрязнения воздуха и шума. Помимо этого на территории хорошо развита инфраструктура, что в свою очередь способствует более качественному отдыху. И одним из немаловажных критериев является красота этого места, ландшафты и отдельные места оказывают положительное эмоционально-чувственное воздействие на человека, что положительно сказывается на впечатлении туристов.

2. Анализируя литературные источники было выявлено, что подобные тропы реализуются в мировой практике не только за границей, но и у нас в России. Так мы более детально заострили внимание на 2 отечественных тропах, которые реализованы у нас в стране. 1 в национальном парке "Лосинный остров" г. Москва, а 2 в городе "Кисловодск" при санатории. Обе тропы сделаны качественно и от части повторяют методики предлагаемые в аналогичных проектах за границей. Важным отличием наших троп является их сезонность и консервация на зимний период времени, для лучшего сохранения.

3. В ходе разработки проекта остро стоял вопрос о целесообразности его реализации. Для ответа на этот вопрос мы беседовали с руководством парка, анализировали мировой и отечественный опыт подобных троп, а так же

запускали анкеты среди посетителей парка. Мы можем говорить о том, что реализация подобного проекта на территории парка будет так как: Администрация парка в лице К. А. Кацер, в ходе беседы дала понять, что подобный проект может хорошо вписаться в концепцию гремачей гривы. Судя по отзывам, оценкам и комментариям подобные тропы пользуются большим спросом во всём мире. И одним из важнейшим критериев является то, что многие авторы, сходятся во мнении о том, что ходьба босиком, в частности по таким тропам, имеет положительный оздоровительный эффект.

4. После проведения всех исследований был разработан проект тактильной тропы. На тропе будет представлено 8 разных зон (Щебень фракции 5-10мм, Щебень фракции 10-25мм, разно фракционный гравий, песок, древесные опилки, газонная тропа, глина, водяная ванна с каменистым дном). Общая протяженность 323 метров. Дорожки будут оборудованы обочинами, на которые можно будет сойти в случае надобности и информационными стендами на которых будет представлена информация о применяемых материалах, а так же противопоказаниях и рекомендациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. А. Сарян, С. И. Пустовойтенко. Туристско-рекреационный комплекс: классификация рекреационных территорий /А. А. Сарян, С. И. Пустовойтенко. // Теоретическая и прикладная экономика. - 2017.
2. А. Л. Войнич, А. И. Чикуров, А. С. Ильина, М. А. Сенникова Проектный подход как фактор повышения эффективности спортивных сооружений /А. Л. Войнич, А. И. Чикуров, А. С. Ильина, М. А. Сенникова // Журнал сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. - 2021.
3. А. Ю. Александрова. Новейшее представление о сфере туризма как системе /А. Ю. Александрова // современные проблемы сервиса и туризма. - 2014.
4. В. А. Безруких, Е. В. Авдеева, Е. А.Селенина, обоснование видового состава древесных растений с учетом дендроклиматического районирования территории сибирского города и его пригородной зоны (на примере города красноярска)/ В. А. Безруких, Е. В. Авдеева, Е. А.Селенина// Хвойные бореальной зоны . -2020
5. В. А. Шевченко Босы, новы. /Шевченко В.А. // Вестник культурологии. - 2008.
6. В. В. Козлов, Н. М. Пожитной, В. М. Хромешкин. Трансформация трактовки сущности и значения рекреации в воспроизводстве человеческого капитала ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики/ В. В. Козлов, Н. М. Пожитной, В. М. Хромешкин// Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. - 2010.
7. В. В. Кушникова, Эко-сенсорная тропа как средство психофизического благополучия дошкольников в условиях среднего Приобья / В.В. Кушникова, С.И. Петрова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных

- категорий населения: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием - Сургут: издательство Сургутского государственного университета, 2010.
8. В. С. Исакова Проблема понятия туристско-рекреационного Потенциала в аспекте современного образования /В. С. Исакова // Современные Научоемкие технологии. – 2005. – № 1. – С. 54-55;
 9. В. Ю. Нестеренко. Сущность и структура туристско-рекреационного потенциала территории /В. Ю. Нестеренко // сервис в России и за рубежом. - 2019.
 10. В. М. Гелецкий. Теория физической культуры и спорта Учебное пособие /В. М. Гелецкий // Сибирский федеральный университет - 2008. - С. 68-69.
 11. Г. А. Демиденко, И. А. Шадрин Создание и содержание объектов ландшафтной архитектуры для благоприятной городской среды Красноярска/ Г. А. Демиденко, И. А. Шадрин// Вестник Красноярского государственного аграрного университета . - 2018.
 12. Г. С. Денисова, М. А. Стародубцева. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры /Г. С. Денисова, М. А. Стародубцева.// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. - С. 83-86.
 13. Е. А Маврина, М. Ю. Савельев Закаливание организма: средства, принципы и методы закаливания /Е. А Маврина, М. Ю. Савельев// Наука-2020 - 2022 - С. 83-85
 14. Е. В. Мальченко, А. В. Гришенков. Закаливание – как способ укрепления здоровья детей / Е. В. Мальченко, А. В. Гришенков // The Scientific Heritage - 2022.
 15. Е. В. Онищенко, В. А. Слепченко Природно-рекреационный потенциал региона: возможности и перспективы использования в постпандемийный

- период/ Е. В. Онищенко, В. А. Слепченко// Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. - 2021
- 16.Е. Г. Ермакова Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания /Е. Г. Ермакова// Международный журнал гуманитарных и естественных наук . - 2018.
- 17.Е. Г. Ермакова Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания /Е. Г. Ермакова// Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2020. - С. 107
- 18.Е. Н. Бавыкина, Г. М. Дзюина. Туристско-рекреационный потенциал территории / Е. Н. Бавыкина, Г. М. Дзюина. // Научно-методический электронный журнал «концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 3146–3150.
- 19.Е. Ф. Некипелова, В. В. Петрик, Ю. И. Поташева. Влияние рекреации на состояние подлеса /Е. Ф. Некипелова, В. В. Петрик, Ю. И. Поташева.// Лесной вестник. - 2016.
- 20.Е. Я. Власова, В. В. Вязовская Рекреационный потенциал урбанизированных территорий/ Е. Я. Власова, В. В. Вязовская// Journal of new economy. - 2010
- 21.Жолдасбеков А. А., Мамадияров М. Д., Жолдасбекова Б. А. Туристско-Рекреационные ресурсы как основа туристско-рекреационного Потенциала /Жолдасбеков А.А., Мамадияров М.Д., Жолдасбекова Б.А. // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 11-3. – С. 213-214;
- 22.И. Д. Воробьев, И. Ю. Филимонова. Зарубежный и отечественный опыт использования тактильных троп в туризме /И. Д. Воробьев, И. Ю. Филимонова.// Сборник трудов конференции. -2021
- 23.К. С. Мокринец. Микроклиматический потенциал рельефа территории г. Красноярска как условие формирования качества приземного слоя

- атмосферы/ К. С. Мокринец// Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева . - 2011
- 24.Л. Б. Максанова, Э. Д. Санжеев, Д. Г. Будаева. Территориальная организация туристско-рекреационной деятельности на региональном уровне: теоретические и практические аспекты /Л. Б. Максанова, Э. Д. Санжеев, Д. Г. Будаева // вестник сугит (сибирского государственного университета геосистем и технологий). - 2017.
- 25.М. А. Саранча. Туристский потенциал территории: проблематика определения сущности и структуры / М. А. Саранча // вестник удмуртского университета. -2015.
- 26.М. Б. Уминская. Закаливание организма /М. Б. Уминская// Вопросы науки и образования. - 2017
- 27.М. М. Амирханов, А. С. Аракелов Теоретические и методические аспекты оценки туристско-рекреационного потенциала регионов с рекреационной специализацией/ М. М. Амирханов, А. С. Аракелов //Современная научная мысль. - 2013.
- 28.Н. А. Зиновьев. Физическая культура и стресс /Н. А. Зиновьев// Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2011
- 29.Н. В. Гаврилов Принципы и методы закаливания организма / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. - 2022. Инициалы впереди . исправь по всему списку. Если это статья надо указывать страницы
- 30.Н. В. Гаврилов. Значение двигательной активности для сохранения здоровья /Н. В. Гаврилов// Вестник науки и образования. - 2022
- 31.Н. К. Джабарова, Т. М. Тронова, Э. С. Яковенко. Перспективы расширения курортно-рекреационной деятельности на территории Красноярского края/ Н. К. Джабарова, Т. М. Тронова, Э. С. Яковенко.// Региональные проблемы. - 2015 . - С 123-124;

32. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме учеб. пособие / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных. // Сиб. федер. ун-т. - 2022.
33. О. В. Булычева, А. А. Баранов. Современное состояние орнитологической фауны Красноярского края / О. В. Булычева, А. А. Баранов // Самарский научный вестник. - 2020. - С. 12-14;
34. О. В. Евстропьева, А. В. Бардаш, Д. Г. Будаева. Методологические подходы к туристско- рекреационной дифференциации территорий с особыми условиями использования / О. В. Евстропьева, А. В. Бардаш, Д. Г. Будаева // современные проблемы сервиса и туризма . - 2019.
35. О. В. Пархаева, Ю. Е. Судакова. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся / О. В. Пархаева, Ю. Е. Судакова // Научная Идея . - 2017
36. О. Н. Блянкинштейн, Н. А. Попкова, М. В. Савельев, Н. А. Унагаева, И. Г. Федченко Социокультурная основа градостроительного регулирования открытых общественных пространств городов / О. Н. Блянкинштейн, Н. А. Попкова, М. В. Савельев, Н. А. Унагаева, И. Г. Федченко // Вестник томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. -2021
37. Отзывы о тропе в «Кисловодском» / Яндекс Карты ООО «Яндекс» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: https://yandex.ru/maps/org/taktilnaya_tropa/185196486058/reviews/?ll=42.731618%2C43.898569&z=18
38. Отзывы о тропе в «Лосином острове» / Экотуризм в России - путешествие по ООПТ [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://natureussia.travel/routes/marshrut-bosonogaya-tropa/>

39. П. Н. Курочка, Р. Р. Мирзалиев. Оценка формы зёрен щебня, получаемого дроблением вторичного бетона /П. Н. Курочка, Р. Р. Мирзалиев.// Новые технологии. - 2013
40. СанПиН 2.1.3678-20/ СанПиН "Санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений" от 14 апреля 2022. № 2.1.3678-20 - Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/sanitary_rules/polnye-teksty-dokumentov.php
41. С. М. Аслаханов М.А Эльмурзаев О соотношении физической рекреации, физической культуры и общей рекреации /С. М. Аслаханов М. А Эльмурзаев// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017.
42. С. Ю. Акопова, Д. С Бондаренко, Е. С. Айвазова. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа ЖИЗНИ /С. Ю. Акопова, Д. С Бондаренко, Е. С. Айвазова //Символ науки. - 2016
43. Т. Е. Исаченко, А. Г. Исаченко. Роль рекреации в освоении пространства/Т. Е. Исаченко, А. Г. Исаченко.//Современные проблемы сервиса и туризма. - 2012
44. Тактильная тропа в национальном парке «Кисловодский». Официальный сайт национального парка «Кисловодский» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://kispark.ru/places/taktilnaya-tropa/>
45. Эко-парк "Гремячая грива"/ Группа в социальной сети «ВКонтакте» Эко-парк "Гремячая грива". - Режим доступа: <https://vk.com/grivapark>
46. Эко-парк "Гремячая грива"/ Енисейская Сибирь Красноярский край. - Режим доступа: <https://visitsiberia.info/eko-park-gremyachaya-griva.html>
47. Ю. Е. Рыжкин В. Д. Гетьман. Гуманистический компонент физической рекреации /Ю. Е. Рыжкин В. Д. Гетьман.// Царскосельские чтения. – 2011
48. «Босоногая тропа» в национальном парке «Лосиный остров» / Официальный сайт национального парка «Лосиный остров» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: 297

https://losinyiostrov.ru/tourism_and_recreation/excursions/osmotr-ekspozitsiidendrariya-bez-ekskursovoda-1/

49. Barfußpfad Bad Sobernheim. Offizielle Website.
Denkmalz Disibodenberger Kapellenbrauerei GmbH [Электронный ресурс]. -
Режим доступа: <https://www.barfusspfad-bad-sobernheim.de/>
50. Sensorytrust / Sensory Trust is a leading authority on inclusive and sensory design [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-trail-design>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА «МНЕНИЕ О ГРЕМЯЧЕЙ ГРИВЕ»

Анкета создана с целью изучения контингента посетителей парка, а так же их предпочтений в отдыхе и мнения о парке для поиска возможностей по улучшению эко парка "Гремячая грива".

1) Ваш возраст:

Напишите: _____

2) Ваш пол?

- Женский
- Мужской

3) Занимаетесь ли вы спортом?

- Да
- Нет

4 Как часто вы посещаете эко-парк "Гремячая грива"?

- 1 раз в месяц
- 2 раза в месяц
- Каждую неделю
- Несколько раз в неделю

Другое: _____

4. В какие дни обычно посещаете парк?

- Будние
- Выходные

5. В какое время предпочитаете сюда приходить?

- Утро (до 10 часов)
- День (11-16 часов)
- Вечер (после 17 часов)

Другое: _____

7. Зачем вы приходите в это место?

- Прогулка на свежем воздухе
- Занятия физической культурой
- Тренировки
- Контакт с живой природой
- Новые знакомства

Другое: _____

8. С кем вы обычно здесь бываете?

- Один
- В компании друзей
- С семьей

Другое: _____

9. Чем вас привлекает "Гремячая грива"?

- Хорошая навигация на территории
- Благоустройство (теплые визит центры, места отдыха и дорожки)
- Обустроенные вело дорожки и дорожки для бегунов

- Наличие открытых и крытых спорт площадок
- Наличие разнообразных детских площадок
- Смотровые площадки
- Наличие парковки
- Наличие специальных фотозон

Другое: _____

10. Какой вид отдыха вы предпочитаете?

- Прогулка по обустроенным дорожкам
- Прогулка по проложенным маршрутам(тропинкам)
- Пробежка
- Организованные физкультурно-массовые мероприятия
- Отдых сидя на скамейке/траве
- Интеллектуальные игры (квизы и т.п)

Другое: _____

11. Чего вам не хватает в парке?

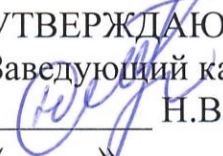
- Точек общепита
- Организованных мероприятий
- Туалетов
- Иллюминации в вечернее время
- Интерактивных площадок

- Мест с питьевой водой

Другое: _____

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

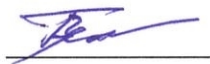
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

Н.В. Соболева
« » 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ТАКТИЛЬНОЙ ТРОПЫ В ЭКО-ПАРКЕ "ГРЕМЯЧАЯ
ГРИВА"

Научный руководитель



канд.пед.наук, доцент М.В. Гелецкий

Выпускник



А.Н. Безкровный

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2023