Рафикова Нодирахон Аъзамовна, доцент кафедры Экология и безопасность жизнедеятельности Самаркандского государственного университета имени Шарафа Рашидова
г.Самарканд. Узбекистан.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРНЫХ, ПРЕДГОРНЫХ И РАВНИННЫХ ГЕОСИСТЕМ В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются рекреационные возможности горных, предгорных и равнинных геосистем, а также природные условия их использования в целях отдыха, оздоровления и туризма. Особое внимание уделено рекреационному потенциалу горных и предгорных территорий бассейнов рек Чирчик и Ахангаран. Проанализировано влияние высотной поясности на изменение климатических, гидрологических, почвенно-растительных и ландшафтных характеристик территории и их значение для организации рекреационной деятельности. Выявлены наиболее благоприятные высотные уровни для отдыха и оздоровления населения. Показано, что низкогорные и среднегорные территории отличаются благоприятными климатическими условиями, ландшафтным разнообразием, развитой гидрографической сетью, чистотой атмосферного воздуха и высокой эстетической привлекательностью.

Ключевые слова: рекреация, рекреант, рекреалогия, природопользование, рекреационная нагрузка, геоэкологическая оценка.

Rafikova Nodirahon A’zamovna, Associate Professor of the Department of Ecology and Life Safety at Sharaf Rashidov Samarkand State University
Samarkand city Uzbekistan.

USE OF MOUNTAIN, FOOTHILL, AND PLAIN GEOSYSTEMS FOR RECREATIONAL PURPOSES

Abstract. This article examines the recreational potential of mountain, foothill, and lowland geosystems, as well as the natural conditions for their use for

recreation, health improvement, and tourism. Particular attention is given to the recreational potential of the mountainous and foothill territories of the Chirchiq and Akhangaran river basins. The influence of altitudinal zonation on the climatic, hydrological, soil-vegetation, and landscape characteristics of the area and their significance for the organization of recreational activities are analyzed. The most favorable altitude zones for public recreation and health improvement have been identified. It is shown that low-mountain and mid-mountain areas are distinguished by favorable climatic conditions, landscape diversity, a developed hydrographic network, clean air, and high aesthetic appeal.

Keywords: recreation, recreant, recreology, nature management, recreational load, geo-ecological assessment.

Введение. Природные условия и ресурсы Узбекистана чрезвычайно разнообразные, местами неповторимые и специфичные. Сочетания равнинных геосистем с горными, наличием в горной зоне межгорных и предгорных котловин – долин, в пределах равнинной части бессточных впадин, остаточных плато, возвышенностей и гор серьезно усугубляют хозяйственное использование ресурсов. Это, прежде всего, обусловлено с мозаичностью экологической устойчивости геосистем. В связи с этим имеет определенное практическое значение осуществление оценки, прогноза и управление устойчивости доминирующих геосистем страны. Установлено [1], что различная степень экологической устойчивости геосистем требует применения соответствующих, т.е. строго дифференцированных принципов методов и хозяйствования, иными словами, требует строгого учета местных, региональных условий при природопользовании.

Обсуждение. Организация и эффективное осуществление рекреационной деятельности требуют всестороннего и глубокого изучения территории. В результате проведённых исследований определяется степень благоприятности той или иной территории для отдыха и оздоровления населения. Однако полноценный отдых или лечение не могут ограничиваться

исключительно использованием природных комплексов; необходим также комплекс инфраструктуры, обеспечивающий соответствующее обслуживание рекреантов. При наличии качественных автомобильных и пешеходных дорог, электроснабжения, зданий, спроектированных и оборудованных с учётом требований к отдыху, возможностей для занятий спортом, благоприятных условий для питания и культурного досуга, удобных водоёмов для купания и других рекреационных возможностей создаются необходимые условия для полноценного отдыха и восстановления здоровья.

Создание рекреационной инфраструктуры представляет собой сложную многоаспектную задачу, поскольку требует определённых объёмов инвестиций и выполнения комплекса проектно-технических работ. В бассейнах рек Чирчик и Ахангаран количество стационарных лечебно-оздоровительных учреждений остаётся весьма ограниченным, а количество здравниц, соответствующих современным требованиям, также невелико. Вместе с тем Ташкентская область обладает значительным рекреационным потенциалом. С учётом перспектив его эффективного использования и дальнейшего развития рекреационной деятельности в настоящем исследовании особое внимание уделено изучению и оценке существующего рекреационного потенциала территории, а также детальному исследованию её природных условий для организации отдыха, лечения и оздоровления населения.

В условиях сухого климата отдых и оздоровление населения, особенно в тёплый период года, отличаются большей эффективностью на территориях, где имеются затенённые и прохладные участки, а также водоёмы. В этом отношении значительными преимуществами обладают предгорные и горные территории рассматриваемого бассейна.

В горных и предгорных районах высотная поясность природных компонентов и обусловленные ею изменения природных геосистем от нижних высотных уровней к верхним оказывают существенное влияние на формирование различных природных условий. Прежде всего,

количественные изменения климатических показателей – в частности, снижение средней температуры воздуха примерно на 0,6 °C на каждые 100 м высоты, увеличение количества атмосферных осадков до определённого высотного уровня и другие особенности – оказывают существенное воздействие на почвенно-растительный покров, животный мир и гидрологический режим. Снижение температуры воздуха и увеличение количества осадков, прежде всего, способствуют повышению густоты и видового разнообразия растительности, увеличению водности рек и ручьёв, а также количественному и видовому разнообразию животного мира.

В бассейнах рек Чирчик и Ахангаран данные природные изменения относительно устойчиво проявляются примерно до высот 3200–3600 м. Выше этого уровня наблюдается резкое снижение температуры воздуха, уменьшение количества осадков и постепенное снижение степени природного разнообразия. На данных высотах летние ночи отличаются значительной прохладой, а дневная температура лишь изредка превышает 10–20 °C. Количество солнечных дней уменьшается, число облачных дней возрастает, а атмосферные осадки выпадают чаще.

По мере подъёма вверх по горным склонам увеличивается интенсивность ультрафиолетового излучения, поступающего от Солнца, что связано с меньшей загрязнённостью воздуха различными примесями и снижением плотности атмосферы. В связи с этим необходимо ограничивать длительное воздействие солнечного излучения на открытые участки тела, поскольку в противном случае возможно получение солнечных ожогов. Вопросы, связанные, в частности, с недостатком кислорода, горной болезнью и другими неблагоприятными последствиями пребывания в высокогорье, подробно исследованы Г.А. Давидовой (1986) [1].

Согласно результатам исследований, различные высотные уровни горных долин и склонов обладают неодинаковой эффективностью для отдыха и оздоровления. Низкогорья (800–1200 м) и среднегорья (1200–2800 м) являются достаточно благоприятными для большинства людей, поскольку

именно в этих высотных пределах природные ландшафты характеризуются комфортными и субкомфортными условиями для человеческого организма. Климатические условия и особенности рельефа высокогорий для большинства людей являются менее благоприятными. На этих высотах относительно свободно могут чувствовать себя туристы и альпинисты, прошедшие специальную подготовку. Местное население, особенно жители горных районов, также хорошо переносит особенности и сложности природной среды, поскольку организм человека адаптируется к местным условиям.

Рекреационные ресурсы адырных и низкогорных территорий значительно богаче и разнообразнее по сравнению с равнинными территориями с точки зрения организации отдыха и восстановления здоровья. Климатические различия здесь выражены не столь резко, однако летний период в низкогорьях короче, чем в пустынных районах; в жаркие дни средняя температура воздуха составляет 25–26 °C, при этом отмечаются относительно более высокие показатели атмосферных осадков и относительной влажности воздуха. В таких условиях снижается интенсивность потоотделения организма и уменьшается воздействие жарких сухих ветров. Горнодолинные ветры оказывают положительное воздействие на организм человека: в жаркие летние дни прохладный ветер способствует отводу избыточного тепла от поверхности тела, создавая ощущение комфорта. При этом замещение прогретого воздуха в непосредственной близости от человека более прохладным способствует некоторому улучшению дыхания и усилению испарения, вследствие чего организм начинает ощущать прохладу [2].

Несмотря на относительно небольшую высоту адыр, их рельеф отличается значительной расчленённостью, резкой выраженностью склонов, пересечением территории долинами ручьёв и сильной степенью развития понижений и возвышенностей, что придаёт ландшафту сходство с горными территориями. В целом адырные территории во многих местах

характеризуются почти полным отсутствием древесной растительности, однако при постоянном стоке воды в долинах ручьёв природный облик существенно меняется: внимание привлекают древесные насаждения, сады и сельскохозяйственные угодья. В сформировавшихся своеобразных небольших оазисах температура воздуха на 2–3 °С ниже, а относительная влажность на 10–15 % выше, чем на окружающей территории; здесь также ощущается горной бриз. Весной, в период массового цветения эфемеров, адырные ландшафты приобретают особую привлекательность, что делает целесообразным проектирование в таких местах рекреационных объектов.

Низкогорья располагаются выше адырных территорий, при этом расчленённость рельефа становится ещё более выраженной, а ручьи, прорезающие склоны глубокими и крутыми руслами, подчёркивают горный характер ландшафта. В результате наблюдаются резкие пространственные изменения природных условий. Разнообразие форм рельефа прежде всего связано с литологическим составом горных пород и процессами выветривания: чем более различаются породы по степени твёрдости, тем большим разнообразием отличаются формы рельефа. В этом отношении низкогорья бассейнов рек Чирчик и Ахангаран, сложенные мезо-кайнозойскими породами, а в водораздельных частях представленные известняками или песчаниками бухарского яруса, характеризуются наличием куэстовых форм рельефа, придающих горным ландшафтам своеобразную выразительность.

Растительный покров низкогорий отличается значительным богатством. Весной территория приобретает особенно привлекательный вид: цветение тюльпанов, чучмомы, мальвы и других растений, а также появление лекарственных трав создают живописные ландшафты. В этот период кратковременные прогулки и отдых на природе способствуют эмоциональному восстановлению человека. Летом и осенью на участках, где произрастают деревья и кустарники, особенно в среднем и верхнем течении ручьёв, создаются условия для многодневного отдыха, знакомства с

природными ландшафтами и историко-природными достопримечательностями.

Разнообразие и богатство природных ландшафтов, наличие прохладных затенённых долин ручьёв, а также благоприятные климатические условия для отдыха и оздоровления создают значительные возможности для организации курортов и санаториев, пансионатов, туристических баз и детских оздоровительных лагерей.

Среднегорные территории обладают особенно благоприятными рекреационными ресурсами. Прежде всего, гумидный климат, характеризующийся значительным количеством атмосферных осадков, комфортные летние температуры воздуха (в среднем 20–28 °С), относительно высокая влажность, богатство плодовых и неплодовых деревьев, кустарниковой и травянистой растительности, высокая степень расчленённости рельефа, а также густая сеть рек и ручьёв создают весьма благоприятные условия для отдыха и восстановления здоровья. Значительная высота гор позволяет наблюдать горные ландшафты на расстоянии 10–15 км. Пейзаж имеет первостепенное значение для полноценного отдыха туристов и рекреантов. Эстетическая привлекательность горных ландшафтов, тишина, пение птиц и шум горных ручьёв создают благоприятную психоэмоциональную среду для человека.

Горные территории характеризуются чистым воздухом, относительно низкой запылённостью, высокой концентрацией отрицательных ионов, разнообразием ароматов растительности, характерным запахом можжевеловых насаждений и выделением фитонцидов древесной растительностью. Эти природные факторы создают благоприятные условия для отдыха и восстановления организма. Горные вершины, водоразделы и отдельные своеобразные горные массивы стимулируют туристов к подъёму на более высокие уровни. По мере продвижения вверх по горному склону ландшафт постоянно изменяется, что вызывает стремление наблюдать

окружающее пространство и подниматься к вершинам для осмотра дальних панорам.

Среднегорные территории привлекают туристов не только благоприятными климатическими условиями и живописными ландшафтами, но и богатством плодово-ягодных ресурсов, разнообразием лекарственных растений, гостеприимством местного населения, наличием молочных продуктов, катыка, чакки, кумыса, айрана, а также обилием родниковых вод.

В высокогорьях климатические условия существенно изменяются: лето становится коротким, осень наступает рано, весна отличается большей продолжительностью, часто наблюдаются дождливые дни, а температура воздуха летом опускается ниже 20 °С. Разреженность воздуха, повышенная интенсивность ультрафиолетового излучения, а также не всегда благоприятные условия для пешего передвижения создают определённые трудности для туристов. Дороги нередко бывают опасными, характеризуются резкими подъёмами и спусками, значительной крутизной склонов; отдельные участки могут быть нарушены оползнями или селевыми потоками. Поэтому посещение высокогорных районов в большей степени подходит опытным горным туристам и спортсменам, имеющим специальную подготовку. Ледники в верховьях Пскема являются привлекательными объектами для альпинистов.

Рекреационные ресурсы равнинных геосистем менее богаты по сравнению с горными и предгорными территориями. Жаркие летние дни, низкая влажность воздуха, частые сухие и горячие ветры, а иногда и застойные состояния воздуха усложняют организацию и осуществление отдыха и оздоровления. По этой причине равнинные территории во многих научных исследованиях [3, 4] получили более низкую оценку с рекреационной точки зрения. Вместе с тем равнинная зона располагает лечебными подземными водами, различными видами лечебных грязей, а также характеризуется высокой температурой и сухостью воздуха, что может иметь значение при лечении отдельных заболеваний.

Заключение. Установлено, что горные, предгорные и равнинные геосистемы существенно различаются по своим рекреационным характеристикам. Среднегорные и предгорные геосистемы обладают наиболее высоким рекреационным потенциалом благодаря благоприятным климатическим условиям, чистоте атмосферного воздуха, хорошо развитой гидрографической сети, разнообразию ландшафтов и их высокой эстетической привлекательности. В равнинных геосистемах рекреационные возможности в основном связаны с наличием водных объектов, озеленённых территорий и специализированных оздоровительных ресурсов.

Использованная литература.

1. Давыдова Г.А. Единство человека и природы как философская проблема. В кн.: «Взаимодействие общество и природы». – М.: Наука, 1986. – С. 5-24.

2. Преображенский В.С., Антипова А.В., Веденин Ю.А. Обеспечение рекреационных потребностей населения и природная среда. – М.: Наука, 2003. – 273 с.

3. Абдуганиев О.И., Махкамов Э.Г. Географические особенности организации туристско-рекреационной деятельности в охраняемых природных территорий. – М.: «Экономика и социум», № 9 (64), 2019, – С. 38-39.

4. Алимова Г.А. Оценка возможностей формирования и функционирования свободных экономических зон рекрационно-туристского типа в Ташкентской области. “Форум-экономистов” Международной конференции Институте Макроэкономических исследований и прогнозирования. – Ташкент. 2018. – С. 316-318.