

МИР НАШИХ УВЛЕЧЕНИЙ И ОТКРЫТИЙ



Л.В. Шарова,
доктор биологических наук,
заведующая кафедрой
адаптивной и лечебной
физической культуры,
Пермский государственный
педагогический университет



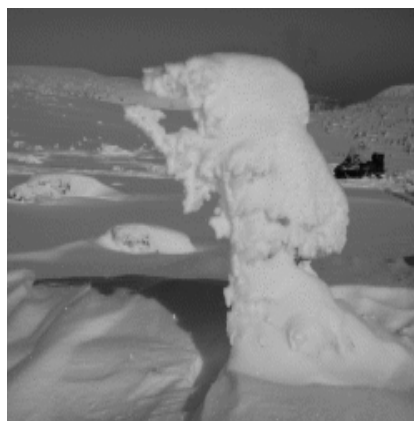
А.В. Шаров,
старший преподаватель
кафедры адаптивной и лечебной
физической культуры,
Пермский государственный
педагогический университет

В глубине таежных лесов Северного Урала, между Улсом и верховьями Язьвы (из его высокогорных болот берут начало ручьи и реки, питающие Вишеру), расположен уникальный уголок таежной природы – Хребет Кваркуш (Kvarkush).

Кваркуш представляет собой горное плато, вытянутое на 30 км в длину и 16 км в ширину. На плато имеются отдельные вершины. Самой высокой точкой хребта является гора Вогульский камень, она находится в центральной части плато, ее высота 1 066 метров над уровнем моря. Название хребта происходит от мансийского слова «квар-куш», что дословно означает «голый (безлесый) Урал». Вероятно, такое название эта местность получила оттого, что на этих высотах (от 1 000 м) не растет лес, а ландшафт представляет собой горную тундру и каменные россыпи. Это чудо уральской природы требует поэтического слога. Вот как высказался о нем знаменитый писатель Виктор Астафьев: *«Там снег, там горная страна, тундра. А здесь поляны, альпийские луга! Какое немыслимое со-*

седство, какое чудо природы! Разве поверишь в него, не увидев своими глазами? В частности, Кваркушу посвящен его рассказ «Марьины корни»: – «Однажды мне довелось побывать на Северном Урале. Я сидел на каменной осыпи одного из отрогов вершины Кваркуш. Из-за Вогульской сопки, отчетливо видной вдаль, медленно поднималось солнце, и сопка то озарялась с восточной стороны, то снова делалась сумеречной от наползающих на нее облаков...».

Исторически на Кваркуше всегда паслись северные олени семьи Бахтияровых, сюда же гоняли и гоняют коровьи стада местные хозяйства и частники. К сожалению, олени на Кваркуше стали большой редкостью. Деревья – это отдельная история. От нормальных берез осталось только название. Ствол буквально закручен в



невероятные узлы, ветви короткие и толстые, вершина, чаще всего, «флаговая». Причем верхушки деревьев загнуты под девяносто градусов. Главный «загибатель» – это, конечно же, ветер.

А какие названия: «могильный холм», гора «Гроб» (931 м). Высятся также останцы – скалы «Три Брата». На самом деле скал не три, а пять: три огромные глыбы высотой 10–12 м и два камня поменьше.



Скалы «Три Брата»

Вообще, явление скал-останцев очень типично для Уральских гор. Вспомните хотя бы знаменитый Мань-Пупу-Нер.

Начало января – не самое благоприятное время для посещения этих замечательных мест и изучения адаптационных возможностей организма человека в полевых условиях. Но выбирать не приходится: первый раз собралось такое количество снегоходчиков – 28 человек! Все жители Пермского края. Чтобы не затягивать разговор о хребте Кваркуш, сделаем небольшой, но главный вывод: на Кваркуше обязательно надо побывать.

Выполнение поставленных задач мы начали с посещения г. Красновишерска, знакомства с людьми и историей. Это небольшой город с сеткой перпендикулярных улиц, застроенных деревянными и каменными домами. Прикоснуться к истории государственного природного заповедника «Вишерский» нам помог директор заповедника П.Н. Бахарев. Выбор оптимального способа передвижения в условиях горно-таежной местности – снегоходы, следующий аспект нашего путешествия. Имея в своем распоряжении порта-

тивные аккумуляторы и электроизмерительную аппаратуру для контроля состояния здоровья, ноутбук, современную радиосвязь, спутниковые навигаторы, для определения нашего положения на различных участках маршрута, сбалансированное питание, мы продолжили нашу экспедицию по более сложному маршруту.

Наиболее технически сложный участок маршрута – подъем на хребет Квар-

куш. Перепад высот на ключевом участке составляет около 1000 метров при крутизне склона до 60 градусов. Высота снежного покрова от двух метров в тайге до тридцати сантиметров в застругах плато.

Опыт прошлых лет научил нас многому. В альпинизме существуют две школы, которых придерживаются восходители. Альпийский стиль – минимум необходимого снаряжения и скоростной маршрут до самой цели. Либо ты на вершине в рекордно короткие сроки, либо никто не гарантирует безопасное возвращение на базу. Другая школа – классика. Это планомерное движение вперед с установкой промежуточных лагерей, акклиматизация и челночная доставка необходимого снаряжения. Мы придерживались мудрого классического стиля, но двигались медленно, так как на вершине нас настиг шквальный ветер. Утеранный трек нашли с помощью навигатора, который в дальнейшем намек до «необратимого». Горы скрылись и не показывались. Все бело. Вьюга и стужа. Температура воздуха – 25. Незабываемое зрелище: в 2–3 метрах справа, слева, впереди и сзади снегоход-



Участники научно-исследовательской экспедиции по Северному Уралу

чики, словно витязи из сказки, появляются, как призраки сквозь вьюгу. Спасибо им и низкий поклон. Кульминация – грандиозная битва с супертрактом и «газу до отказа» до базы с ярким названием «Звезда».

Одно из *направлений* научных исследований, выполняемых по утвержденному плану кафедры адаптивной и лечебной физической культуры, – восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физическая культура, курортология и физиотерапия.

Тема *научного исследования*: «Комплексная оценка адаптационных возможностей организма человека в экстремальных условиях Северного Урала».

Проблема: поддержание и сохранение здоровья людей, проживающих и работающих в данной местности: коренных жителей (манси); коренных-пришлых (проживающие в данной местности 2–3 поколения); временно-проживающих (нефтяники, газовики, лесозаготовители, геологи...).

Для диагностики и коррекции функционального состояния организма впервые применялись инновационные методы исследования: (Патент РФ на изобретение № 2204374 – «Способ лечения и профилактики рецидива остеохондроза шейного отдела позвоночника»; патент РФ на полезную модель № 41447 «Транспортировочные сани»; патент РФ на промышленный образец № 76027 – «Снегоходное транспортное средство»); биоинформационные технологии; математическое моделирование, психофизиологическое опреде-

ление качества и количества здоровья и т.д.

Цель исследования – повысить эффективность донозологической оценки и коррекции адаптационных возможностей организма у лиц, проживающих и работающих в экстремальных условиях Севера.

Головная организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Пермский государственный педагогический университет» (ПГПУ).

Ожидаемые результаты. Для реализации поставленной цели предложена и применена комплексная методика оценки и восстановления адаптационных возможностей организма на основе биоинформационных технологий (электрофизиологическое измерение биологически активных точек, вегетативный резонансный «Имедис-тест», индукционная терапия программами «Ритмы мозга») с включением оздоровительного комплекса (метод Су Джок акупунктуры и самомассажа), направленная на регуляцию нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга и способствующая снижению нервного напряжения, улучшению самочувствия и повышению адаптационных возможностей организма человека, а также:

– публикации результатов научно-исследовательской работы в ведущих рецензируемых изданиях ВАК РФ;

– набор материала для защиты диссертации;



Туристическая база «Звезда»

- заявка на гранты, выпуск монографий, учебных пособий;
- доклады и публикации в материалах научно-практических конференций;
- защита выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования расширят знания о медико-биологических основах комплексного воздействия биоинформационных технологий на организм человека. Это позволит более гибко осуществлять отбор лиц для работы в условиях Севера, усовершенствовать тренировочный процесс и восстановительные процедуры. Практические результаты работы могут использоваться при планировании в про-

цессе подготовки спортсменов, в том числе для реабилитационных мероприятий; в преподавании медико-биологических дисциплин в высших учебных заведениях; на семинарах и курсах повышения квалификации преподавателей и тренеров, инструкторов лечебной физической культуры, врачей команд по видам спорта.

Мы видели и чувствовали красоту родного края собственными глазами благодаря поддержке ректора ПГПУ, профессора **А.М. Колесникова**, проректора по **НРиВС**, профессора **А.К. Белавина** и др.

Мы возвращаемся в суету городов, однако кто-нибудь из нашей команды вернется сюда, так как «Нельзя научить любить то, чего ты никогда не видел».

