

ТУРИЗМ: ӘЛЕМДІК ТӘЖІРИБЕ
ТУРИЗМ: МИРОВОЙ ОПЫТ
TOURISM: WORLD EXPERIENCE

МРНТИ 71.37.75.
УДК 796/799:378
JEL I2

<https://doi.org/10.46914/1562-2959-2025-1-2-296-308>

ВУКОЛОВ В.Н.,*¹

д.п.н., профессор.

*e-mail: vukolov_vn@mail.ru

ORCID ID 0000-0001-7509-1363

ШИДЕРИНА Г.Н.,¹

магистр переводческого дела, сениор-лектор.

ORCID iD: 0009-0002-5407-9829

e-mail: g.shiderina@turand-edu.kz

БЕРКИМБАЕВ Т.Б.,¹

докторант.

e-mail: t.berkimbaev@turand-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-9063-8723

ДЕМЕУОВА Б.М.,¹

магистр туризма, сениор-лектор

e-mail: b.demeuova@turand-edu.kz

ORCID iD: 0000-0003-1556-3597

¹ Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

**ПРОЕКТ «САУМАЛ-ТУР-24»:
ОЧЕРЕДНОЙ ЭТАП РАБОТЫ И ДАЛЬНЕЙШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Аннотация

В 2012 г. в университете «Туран» (г. Алматы, Республика Казахстан) был создан единственный в республике Научно-исследовательский институт туризма. В настоящее время институт работает над пятью пролонгированными на много лет научными проектами. Цель всех проектов сформулирована в соответствии с глобальной социальной целью туризма, а именно увеличение продолжительности и улучшения качества жизни человека. Наш научный проект «Саумал-тур» преследует почти ту же цель, но с некоторыми нюансами: максимально продлить только трудоспособный период жизни людей (в нашем случае – горных гидов старших возрастов, 50 лет и старше) без перечня ассоциированных с возрастом болезней и беспомощности. Ценность проведенного исследования состоит в том, что устраняется противоречие между увеличением (с возрастом) профессионального опыта горных гидов и снижением уровня их здоровья и работоспособности. Практическое значение итогов нашей работы состоит в том, что максимально долго в ряду действующих сохраняется количество опытных горных гидов, а это, в свою очередь, создает значительную экономию средств на их подготовку и переподготовку. Эксперты из Университета Макса Планка полагают, что продолжительность человеческой жизни напрямую зависит от уровня интеллекта. Ученые утверждают, что за последние 100 лет продолжительность жизни увеличилась на 2%. Исследователи считают, что одна из основных причин этого – развитие интеллектуальных способностей [1].

Ключевые слова: проект, саумал, продолжительность жизни, качество жизни, туризм, здоровье, социальные функции, горный туризм.

Введение

Потребление парного кобыльего молока в сочетании с факторами воздействия климата среднегорья, использование специального комплекса упражнений и техники горного туризма являются эффективным средством для профилактики работы сердца, значительного снижения веса человека за короткий срок, повышения работоспособности и эмоциональной стабильности и интеллектуального потенциала.

В целом можно отметить, что указанная программа как продукт лечебно-оздоровительного туризма уже готова к выводу на отечественный и зарубежный туристский рынок. Это можно сделать после получения сертификата на продукт от уполномоченного государственного органа.

Экспериментальная суть проекта «Саумал-тур»: в течение 10 дней в горной местности с 25 мая по 5 июня участники проекта делают специальную гимнастику, пьют 5 раз в день по 200 г парного кобыльего молока, совершают после первого приема молока восхождение на гору с 2000 м до 2500 м за 2 часа. Делают замеры артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), кислорода и взвешиваются. И сравнивают результаты до начала процедур и после них.

Для показателей АД и ЧСС используются различные модификации тонометров:



ртутные



механические (анероидные)



полуавтоматические



автоматические

Рисунок 1 – Различные модификации тонометров

Примечание: Фото из источника [2].

Используется метод оксиметрии, т.е. измерение насыщенности кислородом гемоглобина в крови – одного из важнейших функциональных показателей. Кроме того, дважды в день, утром и вечером происходит взвешивание каждого из участников.

Для проведения исследований нами использовался прибор пульсоксиметр, который считывает данные за счет передачи световых волн через ткани организма человека. Для исследования применялся датчик, который крепился к ногтевой фаланге пальца. Процедура измерения концентрации кислорода в крови безвредна и безболезненна. В норме показатель должен быть выше 95%. Показатели ниже этого значения свидетельствуют об отклонении в работе сердца.



Рисунок 2 – Пульсоксиметр

Примечание: Фото из источника [3].

Исследовательская группа имеет постоянный состав, изменение происходит на один-два человека.

Основной базой проведения исследования по научному проекту «Саумал-тур» является крестьянское хозяйство «Самат» в ущелье Чон-Курчак в Киргизском Алатау, в 45 километрах южнее г. Бишкека.

Финансовым контролером проекта является генеральный директор ОсОО-Кама (Киргизская Республика, г. Бишкек) Осмонов А.Ш. Координатором проекта с казахстанской стороны является мастер спорта РК по горному туризму Литвинов В.А., научный руководитель проекта – директор НИИ туризма университета «Туран», доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта международного класса по спортивному туризму Вуколов В.Н.

Материалы и методы

При разработке «Положения о горных гидах Республики Казахстан» и программы подготовки гида-проводника использовались: 1) докторская диссертация В.Н. Вуколова «Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях». Алматы, 2001; 2) диссертация Огиенко Н.А. «Оптимизация профессиональной подготовки специалистов активных и спортивных видов туризма в высших учебных заведениях». Алматы, 2007; 3) учебник В.Н. Вуколова «Методология и теория научных исследований туристской деятельности». Алматы, 2012; 4) учебник В.Н. Вуколова «Туристско-спортивная подготовка студентов вузов». Алматы, 2023.

При работе над проектом использовались следующие методы: самонаблюдения, эксперименты, анализ, синтез, метод исторической и рациональной реконструкции, системный подход.

Результаты и обсуждение

15 апреля 2017 г. в возрасте 117 лет 137 дней в г. Вервания умерла итальянка Эмма Морано. Известный геронтолог профессор Владимир Анисимов считает, что на земле вряд ли будет превзойден рекорд в 122 г. и 164 дня, поставленный француженкой Жанной Калман. И специалисты считают, что человек запрограммирован на максимальную продолжительность жизни в 120 лет [4].

«Аргументы и факты» в Беларуси 21 мая 2019 г. опубликовали статью Александра Мельникова «120 лет и больше. Где предел человеческой жизни?». В статье приведен факт, что в Грузии живет женщина-долгожитель Хораф Лазурия, прожившая 137 лет. На фото она гуляет со своим младшим сыном Эдишерашвили (фото РИА Новости). Но официально самой старшей женщиной на земле является Жанна Кальман (122 года), т.к. возраст Х. Лазурии не подтвержден документально.

Свой 112 день рождения 26 августа 2024 г. отметил самый старший по возрасту на земле мужчина Джон Тиннисвуд – английский бухгалтер и супердолгожитель. 4 апреля его рекорд зафиксирован в Книге рекордов Гиннеса. Ранее самым старым мужчиной считался гражданин Венесуэлы Хуан Висенте Перес Мора, который умер 2 апреля 2024 г. в возрасте 114 лет.

Тиннисвуд считает, что нет никаких секретов долголетия, ему просто повезло, он никогда не соблюдал никакой диеты и не придерживался какого-то особого образа жизни. Тиннисвуд не курит, любимое блюдо – традиционная жареная рыба с картошкой. И считает, что его жизнь никогда не отличалась от среднестатистической [5].

Какой смысл в жизни до 200 лет, если организм человека до крайности изношен? Именно поэтому первоначальная цель проекта – сохранять не только и не столько собственно максимальную продолжительность человека вообще, а жизнь горного гида с максимально долгим сохранением профессиональных навыков руководства категорийными горными походами. При

этом имеется в виду не только физическое здоровье, но и сохранение технических навыков относительно безопасного прохождения сложного горного рельефа и принятия адекватных сложных технических решений.

Чем выше у человека интеллект, тем сильнее у него снижается планка смертности. Специалисты провели эксперимент, результаты которого доказали, что люди, у которых уровень интеллекта был ниже, умирали на несколько лет раньше тех, кто имел высокий IQ. Это происходило потому, что высокоинтеллектуальные люди могут зарабатывать достаточно средств, чтобы поддерживать свое здоровье [1].

Горный туризм, особенно походы высшей категории сложности, имеет значительную трудоемкость и экстремальную составляющую. А туристы, имеющие право прохождения маршрутов высшей категории сложности, обладают высоким уровнем работоспособности.

Анализ возрастных показателей участников самых опытных команд горных туристов Казахстана, России, Украины, Беларуси и Прибалтики показал, что почти все участники команд имели звание инструктора горного туризма и были наиболее результативными спортсменами в своих туристских коллективах. Кроме того, в этих командах именно руководители были самыми возрастными туристами в возрасте от 37 до 58 лет.

Ситуация с подготовкой горных гидов высокой квалификации в Казахстане отличается рядом проблем, количество и сложность которых с годами растет. За свою 50-летнюю спортивную карьеру автор в составе сборной команды Казахской ССР (а потом в Республики Казахстан) руководил тремя классическими горными походами 6-й категории сложности, уже будучи возрастным спортсменом: в 1990 г. в возрасте 40 лет, в 1991 г. в возрасте 41 года и в 2006 г. в 56 лет. И если две первые «шестерки» формировались методом отбора со значительным кадровым резервом, то уже в 2006 г. с трудом удалось собрать спортсменов-казахстанцев, имеющих право на прохождение маршрутов 6-й категории сложности. В период с 2012 по 2016 гг. наиболее подготовленные действующие гиды Казахстана были собраны в команде НИИ туризма университета «Туран». И эти отчеты о походах данной команды чаще всего представляли Республику Казахстан на чемпионате мира.

Установлено, что в походах 1990–1991 гг. самые старшие участники команды НИИ туризма имели возраст 41–44 года, а самые – младшие 24–25 лет. При этом средний возраст указанной команды не превышал 34 года. Но социально-политический кризис 90-х годов весьма негативно повлиял на развитие горного туризма в Казахстане. Поэтому в сборной команде из 6 человек самому старшему участнику было уже 56 лет, а младшему – 40 лет. При этом в 2006 г. средний возраст команды равнялся 46 годам. В 2006 г. показатели лучшей команды горных туристов Казахстана, участников походов 4-й – 6-й категории сложности, улучшились. Это произошло потому, что в сложные походы стали привлекаться спортсмены туристско-альпинистского клуба г. Томска, с которыми НИИ туризма имеет многолетние спортивно-оздоровительные связи. Этот клуб отличался тем, что в нем тренировались (и тренируются до сих пор) несколько туристов, ранее живших в г. Алматы. Следует отметить, что в походе 2013 г. из пяти участников было три казахстанца, в походе 2014 г. – из шести четыре казахстанца. А уже в походе 2016 г. (получившем призовое третье место) из шести участников было два казахстанца в возрасте 40 и 50 лет.

Для целенаправленного сохранения казахстанской школы горных гидов обязательно нужно сохранить хотя бы 5–6 лет команды казахстанской сборной из действующих туристов 40–55 лет, имеющих полное право на прохождение горных походов 6-й категории сложности. Это позволит представлять на чемпионат мира отчеты о пройденных маршрутах 5 и 6 категории сложности и продолжить целенаправленную подготовку кадров спортивного туризма высококвалифицированным инструкторским составом. Ведь для реализации данного плана в НИИ туризма разработана оригинальная система предсезонной подготовки, имеющей инновационные сегменты. Так как обычные предсезонные тренировки для этой категории спортсменов-горников неэффективны, в НИИ туризма университета «Туран» весной 2016 г. была поставлена цель создать такую программу, которая сочетала бы эффективную акклиматизацию использования целенаправленного потребления парного кобыльего молока и таким образом системное оздоровление в предсезонной подготовке спортсменов-горников старших возрастов.

Наши киргизские коллеги очень удачно рекомендовали внедрить в систему предсезонной подготовки прием участниками старших возрастов парного кобыльего молока и сыворотки.

Эти продукты в обоснованном порядке активно помогают лечению 22 тяжелых болезней, в том числе гипертонии, сахарного диабета и ожирения. Суть этой процедуры заключается в следующем. В конце мая в ущелье Чон-Курчак на высоте 2000 м вырастает новая в этом сезоне молодая трава, которую едят кобылы и дают самое калорийное молоко. Именно это молоко, которое имеет высокую биологическую ценность, участники потребляли по определенному графику (5 раз по 200 г. молока в сутки).

Наиболее востребованным для реализации оздоровительной функции туризма является потенциал природных рекреационных ресурсов. Прежде всего нас интересовало естественно-научное направление исследования.

В ходе нашего исследования выявилась необходимость уточнения основополагающих понятий туризмологии, система которых обеспечивает междисциплинарные связи в исследовании устойчивого развития общества. Так, выявилось некорректное использование отдельными специалистами понятия «качество жизни» и путаница понятий «качество жизни» и «продолжительность жизни». Между тем, это самостоятельное понятие, которое в качестве основных признаков составляет суть другого, важнейшего для нас понятия – «глобальная цель туризма как социального явления».

По нашему определению, продолжительность жизни человека – это длительность физического существования человека, измеряемого годами. Качество жизни человека – это понятие, обозначающее оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека, обычно основанную на его собственной степени удовлетворенности этими условиями.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), качество жизни – это восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, в которой они живут [6].

Проанализируем таблицу социальных функций туризма и критериев оценки качества жизни (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная таблица социальных функций туризма и критериев оценки качества жизни, обусловленного здоровьем человека

№	Основные социальные функции туризма	Критерии оценки качества жизни человека ВОЗ
1	Оздоровительная, эмоционально-психологическая	1) физические (усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых) 2) уровень независимости (работоспособность) 3) окружающая среда (безопасность, экология, обеспеченность, доступность, качество медицинской помощи)
2	Спортивная	физические (сила и энергия)
3	Эмоционально-психологическая	психологические (эмоции, самооценка)
4	Познавательная	1) психологические (когнитивная функция) 2) окружающая среда (обеспеченность, доступность и качество информации, возможность обучения)
5	Социально-коммуникативная	1) уровень независимости (повседневная активность) 2) общественная жизнь (личностные взаимоотношения)
6	Творческая	Общественная жизнь (общественная ценность)

Примечание: Составлено авторами на основе источника [7].

Глобальной социальной целью туризма являются увеличение продолжительности и улучшение качества жизни человека. Наш научный проект «Саумал-тур» преследует эту же цель, но с некоторыми нюансами. Наша цель – продлить только трудоспособный период жизни людей без перечня ассоциированных с возрастом болезней и беспомощности. Проект ставит задачу профилировать старение во все более молодом возрасте, чтобы максимально отодвинуть старость горных гидов.

Анализ возрастных показателей личного состава горно-туристских команд стран СНГ, участвовавших в чемпионате мира 2016 г., показывает следующее. Подавляющее число команд, проходивших горные туристские маршруты предельной (5–6) категории сложности, имели возрастных спортсменов.

Старшая команда НИИ туризма университета «Туран», успешно прошедшая летом 2016 г. горный туристский маршрут 6-й категории сложности по Юго-Западному Памиру, имела средний возраст участника 38,5 года. При этом самому младшему участнику было 26 лет, а самому старшему – 55.

Непосвященному человеку кажется, что проблему можно решить, просто исключив возрастных спортсменов из ведущих туристских команд Содружества. Но все дело в том, что именно самые старшие спортсмены (в возрасте за 50 лет) являются самыми опытными, а молодежь, как правило, не имеет даже формального права самостоятельно совершать походы предельной категории сложности. Так, в уже упомянутой команде НИИ туризма университета «Туран» в 2016 г. руководителю было 50 лет, а его заместителю – 55 лет.

Проект длится восемь лет, это большой срок. И накопление информации об использовании саумала позволило выявить диаметрально противоположные мнения специалистов о пользе или вреде парного кобыльего молока. Так, в США обнаружили, что с парным молоком легко получить опасную бактерию – кампилобактер. И по мнению заведующего лабораторией молекулярной диагностики и эпидемиологии кишечных инфекций ЦНИИ эпидемиологии д.м.н. Александра Подколзина, «польза парного молока – это миф от сторонников здорового образа жизни. И термически необработанное молоко – один из ведущих способов передачи тяжелых болезней, порой даже приводит к инвалидности» [8].

Это полностью противоречит не только нашему восьмилетнему опыту, но и тысячелетнему опыту протоказахов, которые массово использовали саумал, когда не было возможности термически обрабатывать парное кобылье молоко, но массовых болезней и инвалидности ни разу не было зафиксировано.

К особенностям восьмого этапа нашего исследования по проекту «Саумал-тур» следует отнести: 1) работа по проекту проходила в двух местах Тянь-Шаня: в ущелье Чон-Курчак Киргизского Ала-Тоо, в 45 км южнее г. Бишкека, и в долине реки Кар-Кара в Северных отрогах хребта Терской-Алатоо. В ущелье Чон-Курчак исследовались пять человек в возрасте от 52 до 59 лет – четыре мужчины и одна женщина. В долине реки Кар-Кара исследовались восемь человек в возрасте от 55 до 84 лет – пять мужчин и три женщины.

Динамика медицинских показателей исследуемой группы в ущелье Чон-Курчак была следующей:

- ♦ участник № 1 – показал в первый день динамику артериального давления (АД) – 141/102, частота сердечных сокращений (ЧСС) – 72, вес – 100,3 кг, кислород – 90. Показатели в последний день испытаний: АД – 120/85, ЧСС – 68, вес – 97,9 кг, кислород – 92.

- ♦ участник № 2 – показатели первого дня: АД – 140/107, ЧСС – 54, вес – 106,3 кг, кислород – 95. Показатели в последний день: АД – 130/105, ЧСС – 76, вес – 97,1 кг, кислород – 99.

- ♦ участник № 3 – показатели первого дня: АД – 120/80, ЧСС – 95, вес – 55,8 кг, кислород – 98. Показатели в последний день: АД – 120/85, ЧСС – 90, вес – 54,8 кг, кислород – 92.

- ♦ участник № 4 – показатели первого дня: АД – 139/86, ЧСС – 88, вес – 107,7 кг, кислород – 89. Показатели в последний день: АД – 115/80, ЧСС – 82, вес – 100,8 кг, кислород – 94.

- ♦ участник № 5 – показатели первого дня: АД – 140/100, ЧСС – 105, вес – 73,7 кг, кислород – 92. Показатели в последний день: АД – 130/90, ЧСС – 109, вес – 72,6 кг, кислород – 92.

В исследуемой группе Чон-Курчак наблюдалась следующая динамика медицинских показателей:

- ♦ у участника № 1 (53 года) АД со 140/102 снизилось до 120/85, т.е. до возрастной нормы; ЧСС снизилась с 72 до 68, т.е. показала положительную тенденцию; вес снизился с 100,3 кг до 97,9 кг, т.е. тоже показал положительную тенденцию, и кислород повысился с 90 до 92.

- ♦ у участника № 2 (58 лет) АД снизилось с 140/107 до 130/105 (положительно); ЧСС повысилась с 54 до 73 (отрицательно); вес снизился с 106,3 кг до 97,1 кг (положительно); кислород повысился с 95 до 99 (положительно).

- ♦ у участника № 3 (55 лет) АД в первый день было 120/80 и осталось 120/80, т.е. практически без изменений; ЧСС снизилась с 95 до 90 (положительно); вес снизился с 55,8 кг до 54,8 кг, т.е. положительно-стабильно; кислород снизился с 98 до 92 (отрицательно).

♦ у участника № 4 (62 года) АД снизилось с 139/86 до 115/80 (положительно); ЧСС снизилась с 88 до 82 (положительно-стабильно); вес снижен с 107,7 кг до 100,8 кг (положительно); кислород повысился с 89 до 94 (положительно).

♦ у участника № 5 (61 год) АД снизилось с 140/100 до 130/90 (положительно); ЧСС повысилась с 105 до 109 (отрицательно); вес снизился с 73,7 кг до 72,6 кг (положительно); кислород – 92 – 92 (без изменений, положительно).

У большинства (у двух участников № 1 и № 4) вся динамика по всем показателям получилась положительной. У № 2 динамика оказалась отрицательной только по ЧСС. У участника № 3 отрицательной оказалась динамика по кислороду, а у участника № 5 – по ЧСС. Фактически только перевалившие за 50 лет участники имели самые высокие медицинские показатели.

В исследуемой группе «Каркара» наблюдалась следующая динамика медицинских показателей:

♦ у участника № 1 (80 лет) АД поднялось с 135/80 до 144/96 (отрицательно); ЧСС поднялась с 72 до 82 (отрицательно); вес поднялся с 62 кг до 63,6 кг (отрицательно); кислород увеличился с 92 до 94 (положительно).

♦ у участника № 2 (80 лет) АД поднялось с 140/70 до 145/86 (отрицательно); ЧСС понизилась с 68 до 63 (положительно); вес понизился с 85 кг до 83,1 кг (положительно); кислород увеличился с 90 до 94 (положительно).

♦ у участника № 3 (74 года) АД понизилось с 140/85 до 133/97 (положительно); ЧСС поднялась с 96 до 100 (отрицательно); вес уменьшился с 104,2 кг до 101 кг (положительно); кислород увеличился с 85 до 93 (положительно).

♦ у участника № 4 (82 года) АД поднялось с 122/79 до 138/81 (отрицательно); ЧСС снизилась с 95 до 79 (положительно); вес снизился с 76,5 кг до 74,7 кг (положительно); кислород увеличился с 88 до 91 (положительно).

♦ у участника № 5 (84 года) АД поднялось с 130/60 до 170/71 (отрицательно); ЧСС поднялась с 57 до 60 (отрицательно); вес снизился с 79,6 кг до 73,9 кг (положительно); кислород уменьшился с 95 до 93 (отрицательно).

♦ у участника № 6 (55 лет) АД стабильно, с 109/67 до 104/70 (положительно); ЧСС снизилась с 75 до 65 (положительно); вес снизился с 75,8 кг до 72,5 кг (положительно); кислород увеличился с 91 до 97 (положительно).

♦ у участника № 7 (84 года) АД повысилось с 130/83 до 147/91 (отрицательно); ЧСС поднялась с 56 до 59 (отрицательно); вес увеличился с 79,6 кг до 80,8 кг (отрицательно); кислород снизился с 96 до 93 (отрицательно).

♦ у участника № 8 (70 лет) АД стабильно, с 116/70 до 121/75 (положительно); ЧСС снизилась с 97 до 82 (положительно); вес поднялся с 77,8 кг до 78,6 кг (отрицательно); кислород остался стабильным: 93–92.

В исследуемой группе «Каркара» (8 человек, средний возраст – 76,25 года) у № 6, 8 по результатам исследования динамика всех медицинских показателей оказалась положительной. У участника № 1 отрицательной оказалась динамика АД, ЧСС, вес, и только кислород имел положительную динамику. У участника № 7 (84 года) динамика всех медицинских показателей (АД, ЧСС, вес и кислород) оказалась отрицательной.

Таблица 2 – Относительные медицинские показатели исследуемых относительно пола, возраста по группе «Чон-Курчак»

№ участника	АД	ЧСС	Вес	Кислород
Уч. 1	+	+	+	+
Уч. 2	+	-	+	+
Уч. 3	+	+	+	-
Уч. 4	+	+	+	+
Уч. 5	+	-	+	+
	0	2	0	1

Примечание: Составлено авторами.

Таблица 3 – Относительные медицинские показатели исследуемых относительно пола, возраста по группе «Каркара»

№ участника	АД	ЧСС	Вес	Кислород
Уч. 1	-	-	-	+
Уч. 2	-	+	+	+
Уч. 3	+	-	+	+
Уч. 4	-	+	+	+
Уч. 5	-	-	+	-
Уч. 6	+	+	+	+
Уч. 7	-	-	-	-
Уч. 8	+	+	-	+
	5	4	3	2
«+» – положительный показатель, «-» – отрицательный показатель				
Примечание: Составлено авторами.				

Соотношение роста и веса является одним из самых важных показателей, обозначающих состояние здоровья и питания человека. В данной статье подробно показано распределение по весу и росту в зависимости от пола и возраста человека. В таблице Егорова-Левицкого отражена связь возраста и веса [9].

Однако дело в том, что в группе «Каркара» пять участников из восьми старше 80 лет, а таблица Егорова-Левицкого отражает возраст людей 60–69 лет. Поэтому в нашем исследовании мы можем сравнить возраст, вес и рост только по группе «Чон-Курчак», имеющей средний возраст 57,8 года. В этой группе исследовалась только одна женщина – 55 лет, рост 162 см. В последний день исследования ее зафиксированный вес был 54,8 кг. Таким образом, эта участница соответствовала (по таблице Е-Л) группе 50–59 лет, и по этой таблице ее вес может равняться 68,7 кг, а она имеет всего 54,8 кг.

Единственным странным медицинским показателем на момент окончания исследования был кислород 92. Это притом, что в начале исследования этот показатель был 98. А врачи считают, что показатель 92% является критическим и угрожает жизни человека. Странным является и то, что данная участница – опытная альпинистка, КМС по альпинизму (была на пике Коммунизма), ее вес меньше нормы на 14 кг и насыщение крови кислородом (в конце исследования) должно быть выше начального.

Множество специалистов и обычных людей в разное время делали попытки вычислить идеальное соотношение роста и веса. Специалисты считают, что найти конкретное число невозможно, ведь разные люди имеют свой индивидуальный вес, показатели которого зависят от роста, пола, конституции фигуры, соотношения жировой и мышечной ткани и др. В науке существует понятие «индекс массы тела» (ИМТ), с помощью которого вычисляется избыток или недостаток веса человека. Это показывает пропорцию жира в человеке, который подсчитывается из соотношения роста и веса.

Расчет ИМТ по формуле Кетле:

$ИМТ = m \text{ (кг)} / h^2 \text{ (м)}^2$, где вес человека – 70 кг, рост – 1,85, тогда $m = 70 \text{ кг}$, $h = 1,85$. И в итоге $ИМТ = 70 / (1,85 \times 1,85) = 20,4$. Этот результат следует сравнить с данными нижеприведенной таблицы 4.

На показатели веса также влияют пол и возраст, следует сравнивать ИМТ с возрастными в группе, чтобы получить корректные данные. Однако в названной публикации [9] предельный возраст мужчин и женщин обозначен 55 лет. Этот показатель не подходит к нашим исследовательским группам, т.к. даже средний возраст исследовательской группы «Каркара» составляет 76,25 года (самому старшему участнику 84 года), в ИГ «Чон-Курчак» средний возраст – 57,8 года.

Таблица 4 – Нормы веса по росту и возрасту

	Индекс массы тела	Результат
1	16	Дефицит веса (истощение)
2	16–18,5	Недостаточная масса тела (дефицит)
3	18,5–24,9	Норма
4	25–29,9	Лишний вес (предожирение)
5	30–34,9	Ожирение 1-й степени
6	35–39,9	Ожирение 2-й степени
7	Больше 40	Ожирение 3-й степени

Примечание: Составлено на основе источника [9].

Для правильного направления дальнейших исследований надо отталкиваться от первоначальной цели проекта – оздоровление через саумал горных гидов старших возрастов (60–70 лет и старше) до профессионального уровня. В свою очередь, этот уровень предполагал, что горный гид был в состоянии без напряжения проходить и руководить спортивными походами 1, 2 и 3-й категории сложности. Именно этот профессиональный уровень демонстрировал участник проекта «Саумал-тур» № 3 (в группе «Каркара»), который руководил в возрасте 69 лет горным походом третьей категории сложности. При этом отчет о пройденном маршруте занял первое место в чемпионате г. Алматы и призовое место в Чемпионате Республики Казахстан 2019 г.

В предыдущие семь лет исследования мы выявляли такие медицинские показатели, как АД, ЧСС, вес и кислород (а в отдельные годы и содержание глюкозы в крови) и с их помощью положительную или отрицательную динамику в их здоровье и уровне работоспособности.

Но на восьмом этапе исследования мы сочли, что кроме тенденции в улучшении здоровья исследуемых надо добиваться всех пяти идеальных медицинских показателей у каждого участника проекта обеих групп.

При этом речь идет не только о совершенствовании лечебно-оздоровительной технологии саумал, но и об опровержении мнения таких специалистов, как профессор А. Подколзин.

Некоторое время назад ученые обнаружили тип молекул, которые могут обратить вспять некоторые процессы старения. А главный процесс – это нарушение притока крови к тканям и органам. Поэтому человек не получает нужного количества кислорода и питательных элементов. Найденная молекула позволяла престарелым крысам бегать гораздо дольше, чем молодым, которые ее не получили.

Существует лекарственный препарат, который недавно начали применять для лечения диабета второго типа. Выяснилось, что одним из его побочных эффектов является увеличение здоровой продолжительности жизни. Его изготовлением занимаются с применением козлятника лекарственного. Метформин одобрен как средство борьбы со старением. В настоящее время специалисты испытывают препарат в клинических условиях. И определяют, подходит ли он для продления жизни в независимости от того, есть у пациента диабет или нет [10].

Китайские ученые выявили, как иммуноглобулины воздействуют на процесс старения. Антитела (иммуноглобулины) – это белки, через которые иммунная система борется с вирусами, паразитами и т.п. Оказалось, что иммуноглобулин G (idg) накапливается в тканях человека и вызывает старение человека. Ученые сформировали технологию замедления старения органов человека [11].

Так, например, регулярное употребление винограда способно продлить жизнь в среднем на пять лет. Содержащиеся в винограде вещества снижают уровень холестерина. Антиоксиданты, имеющиеся в винограде, подавляют воспаление и купируют сердечно-сосудистые заболевания. Виноград снижает в организме воздействие вредной пищи и вероятность заболевания болезнью Альцгеймера [12].

Дополнительным оздоравливающим фактором у группы «Чон-Курчак» было то, что значительный участок маршрута восхождения на вершину Туран-Киргизия (2520 м) проходит по сосновому бору. А сосна является лечебным деревом, которая обеззараживает окружающую среду, а эфирные масла выделяют в воздух озон, или трехатомный кислород, который благот-

ворно влияет на здоровье человека. Это особенно важно для больных туберкулезом, так как сочетание чистого горного воздуха с сосновыми запахами дает оздоровительный эффект.

В группе «Каркара» на оздоровительном маршруте соснового бора нет. Поэтому мы предлагаем им изготовить еще дома оздоровительный напиток из хвои сосны. В научной литературе мы обнаружили следующий рецепт: 200 г игл хвои на 1100 г воды и 40 г сахара, 7 г ароматической эссенции, 5 г лимонной кислоты. Зеленые иглы сосны промывают в холодной воде, затем варят в кипятке, накрыв кастрюлю крышкой. В отвар добавляют сахар и лимонную кислоту. Напиток процеживают и охлаждают. Хранить его в холодильнике не более 10 часов [13].

Заключение

1. Самую большую отрицательную динамику (5 раз) имело артериальное давление; 4 раза – частота сердечных сокращений; 3 раза – вес человека, и кислород наименьшее количество – 2 раза.

2. Таким образом, в более возрастной группе самым проблемным медицинским показателем является артериальное давление, а наиболее положительную динамику имеет насыщение крови человека кислородом. В младшей возрастной группе «Чон-Курчак» (средний возраст 57,8 года) ситуация значительно лучше. Два показателя из четырех (артериальное давление и вес участника) имеют только положительную динамику. Отрицательную динамику в этом случае имеют два показателя – частота сердечных сокращений и один показатель отрицательной динамики имеет кислород.

3. Все указанные показатели подтверждают наши предположения, что процедуру саумал надо использовать гораздо раньше по возрасту, чем в 60–80 лет. Об этом свидетельствуют не только групповые показатели участников «Чон-Курчак», но и сравнительный анализ динамики всех показателей.

4. Так как после саумал-процедур участники в возрасте 50+ имели самые высокие медицинские показатели, наиболее эффективна данная программа именно в указанном возрасте.

5. До начала летнего сезона установить, почему врачи считают, что показатель кислорода в 92% является критическим и угрожает жизни человека. Ведь, по нашим данным, именно этот показатель зафиксирован у самых физически сильных альпинистов и туристов.

6. Мы считаем, что очень перспективным является усовершенствование вариантов сочетания технологии саумал не только с оздоровительной технологией горного туризма, но и с другими оздоровительными технологиями.

ЛИТЕРАТУРА

1 Продолжительность жизни человека зависит от уровня его интеллекта / АЗЕРТАДЖ - Азербайджанское государственное информационное агентство. – Баку, 2016. URL: https://azertag.az/ru/heber/Prodolzhitelnost_zhizni_cheloveka_zavisit_ot_urovnya_ego_intellekta-1003858

2 Сайт компании МЕД-МАГАЗИН.RU. URL: <https://www.med-magazin.ru/stati-i-obzory/vidy-tonometrov>

3 Пульсоксиметр / Сайт МедКомплексАВК. URL: <https://www.medcomp.ru/catalog/product/pulsoksimetr-na-palets-b-well-med-320/>

4 Мельников А. 120 лет и больше. Где предел человеческой жизни? // Аргументы и Факты в Беларуси. – 21.05.2019. – № 21. // URL: https://aif.by/health/healthlife/120_let_i_bolshe_gde_predel_chelovecheskoj_zhizni

5 Самый пожилой мужчина Земли говорит, что секрета долголетия нет // URL: <https://www.svoboda.org/a/samyu-pozhiloy-muzhchina-zemli-govorit-cto-sekreta-dolgoletiya-net/32893131.html>

6 Качество жизни // Энциклопедия психодиагностики. URL: [Psylab.info](https://psylab.info)

7 Вуколов В.Н. Управление туризмом. Введение в специальность. – Алматы, 1995. – 70 стр.

8 Подколзин А. Почему парное молоко признали опасным? // АиФ. – 11.05.2018. – № 19. URL: https://aif.by/dontknows/pochemu_parnoe_moloko_priznali_opasnym 11.05.2018

9 Справочник Ташкента. Нормы веса по росту и возрасту. URL: <https://sprav.uz/publication/60-norma-vesa-po-rostu-i-vozzrastu> (дата обращения: 05.09.2022)

10 Баринаова В. Научный подход: возможно ли дожить до 200 лет? URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3620067-mozhno-li-dozhit-do-200-let-uchenye-vyjasnili-recept-dolgoletija.html> (дата обращения: 11.12.2018)

11 Ученые нашли новый биомаркер старения и способ его замедлить. URL: <https://vfokuse.mail.ru/article/uchenye-nashli-novyy-biomarker-stareniya-i-sposob-ego-zamedlit-63588035> // (дата обращения: 11.11.2024)

12 Назван продукт, способный продлить жизнь на пять лет. URL: <https://doctor.rambler.ru/healthylife/53725213-nazvan-sposobnyy-prodlit-zhizn-na-pyat-let-produkt> // (дата обращения: 11.11.2024)

13 Сосна почки, лечебные свойства и противопоказания. URL: <https://www.rodnyetravy.ru/blogs/novosti/sosna-pochki-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>

14 Вуколов В.Н. Методология и теория научных исследований туристской деятельности. – Алматы: Университет «Туран», 2012. – 460 с.

15 Anisimov V.N. Weight norms for height and age. 2018. URL: <https://www.doctis.ru/obraz-jizni/slagaemie-dolgoletiya-4-voprosa-k-gerontology>

16 Большая психологическая энциклопедия. URL: [Psychologu:academic.ru](https://psychologu.academic.ru)

17 Нормы артериального давления в различном возрасте. URL: www.fdoctor.ru/health/relpful_information...

18 Сунозов В.И. Пульсаксиметр. – 2022. URL: <https://lassamed.ru/articles/kardiologiya/pulsoksimetr/>

19 Вуколов В.Н. Биографическое исследование жизни квалифицированного спортсмена и тренера / Сборник материалов МНПК, 10-11 апреля 2025 г. – 2025. – С. 9–14.

20 Вуколов В.Н. Восьмой этап исследования по научному проекту «Саумал-тур»: результаты, проблемы, перспективы // Вестник «Биомедицина и Социология». – 2024. – № 4. – С. 27–32.

21 Вуколов В.Н. Жизнь как счастливое туристское путешествие. – Алматы, 2024. – 544 с.

22 Вуколов В.Н. Пятый этап исследования по проекту «Саумал-тур»: итоги и перспективы // Вестник университета «Туран». – 2021. – № 4(92). – С. 178–183.

23 Вуколов В.Н. «Ерванд Ильинский: жизнь как достижение вершин». – Алматы: НИИ туризма университета «Туран», 2021. – 440 с.

REFERENCES

1 Prodolzhitel'nost' zhizni cheloveka zavisit ot urovnja ego intellekta / AZERTADZh - Azerbajdzhanskoe gosudarstvennoe informacionnoe agentstvo. Baku, 2016. URL: https://azertag.az/ru/xeber/Prodolzhitel'nost_zhizni_cheloveka_zavisit_ot_urovnja_ego_intellekta-1003858. (In Russian).

2 Sajt kompanii MED-MAGAZIN.RU. URL: <https://www.med-magazin.ru/stati-i-obzory/vidy-tonometrov>. (In Russian).

3 Pul'soksimetr / Sajt MedKompleksAVK. URL: <https://www.medcomp.ru/catalog/product/pulsoksimetr-na-palets-b-well-med-320/>. (In Russian).

4 Mel'nikov A. 120 let i bol'she. Gde predel chelovecheskoj zhizni? // Argumenty i Fakty v Belarusi. – 21.05.2019. No. 21. // URL: https://aif.by/health/healthlife/120_let_i_bolshe_gde_predel_chelovecheskoj_zhizni. (In Russian).

5 Samyj pozhiloy muzhchina Zemli govorit, chto sekreta dolgoletija net // URL: <https://www.svoboda.org/a/samyu-pozhiloy-muzhchina-zemli-govorit-cto-sekreta-dolgoletiya-net/32893131.html>. (In Russian).

6 Kachestvo zhizni // Jenciklopedija psihodiagnostiki. URL: [Psylab.info](https://psylab.info). (In Russian).

7 Vukolov V.N. (1995) Upravlenie turizmom. Vvedenie v special'nost'. – Алматы, 70 p. (In Russian).

8 Podkolzin A. Pochemu parnoe moloko priznali opasnym? // AiF. 11.05.2018. No. 19. URL: https://aif.by/dontknows/pochemu_parnoe_moloko_priznali_opasnym 11.05.2018. (In Russian).

9 Spravochnik Tashkenta. Normy vesa po rostu i vozrastu. URL: <https://sprav.uz/publication/60-norma-vesa-po-rostu-i-vozrastu> (data obrashhenija: 05.09.2022). (In Russian).

10 Barinova V. Nauchnyj podhod: vozmozhno li dozhit' do 200 let? URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3620067-mozhno-li-dozhit-do-200-let-uchenye-vyjasnili-recept-dolgoletija.html> (data obrashhenija: 11.12.2018). (In Russian).

11 Uchenye nashli novyj biomarker starenija i sposob ego zamedlit'. URL: <https://vfokuse.mail.ru/article/uchenye-nashli-novyy-biomarker-stareniya-i-sposob-ego-zamedlit-63588035> // (data obrashhenija: 11.11.2024). (In Russian).

12 Nazvan produkt, sposobnyj prodlit' zhizn' na pjat' let. URL: <https://doctor.rambler.ru/healthylife/53725213-nazvan-sposobnyj-prodlit-zhizn-na-pyat-let-produkt> // (data obrashhenija: 11.11.2024). (In Russian).

- 13 Sosna pochki, lechebnye svojstva i protivopokazaniya. URL: <https://www.rodnyetravy.ru/blogs/novosti/sosna-pochki-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>. (In Russian).
- 14 Vukolov V.N. (2012) Metodologija i teorija nauchnyh issledovanij turistskoj dejatel'nosti. – Almaty: Universitet «Turan», 460 p. (In Russian).
- 15 Anisimov V.N. (2018) Weight norms for height and age. URL: <https://www.doctis.ru/obraz-jizni/slagaemie-dolgoletiya-4-voprosa-k-gerontology>. (In English).
- 16 Bol'shaja psihologicheskaja jenciklopedija. URL: [Psychologu:academic.ru](https://psychologu.academic.ru). (In Russian).
- 17 Normy arterial'nogo davlenija v razlichnom vozraste. URL: www.fdoctor.ru/health/relpful_information... (In Russian).
- 18 Sunozov V.I. Pul'saksimetr. – 2022. URL: <https://lassamed.ru/articles/kardiologiya/pulsoksimetr/>. (In Russian).
- 19 Vukolov V.N. Biograficheskoe issledovanie zhizni kvalificirovannogo sportsmena i trenera. (In Russian).
Sbornik materialov MNPK, 10-11 aprelja 2025 g. 2025. P. 9–14. (In Russian).
- 20 Vukolov V.N. (2024) Vos'moj jetap issledovanija po nauchnomu proektu «Saumal-tur»: rezul'taty, problemy, perspektivy // Vestnik «Biomedicina i Sociologija». No. 4. P. 27–32. (In Russian).
- 21 Vukolov V.N. (2024) Zhizn' kak schastlivoe turistskoe puteshestvie. Almaty, 544 p. (In Russian).
- 22 Vukolov V.N. (2021) Pjatyj jetap issledovanija po proektu «Saumal-tur»: itogi i perspektivy // Vestnik universiteta «Turan». No. 4(92). P. 178–183. (In Russian).
- 23 Vukolov V.N. (2021) «Ervand P'inskij: zhizn' kak dostizhenie vershin». –Almaty: NII turizma universiteta «Turan», 440 p. (In Russian).

ВУКОЛОВ В.Н.,*¹

п.ф.д., профессор.

*e-mail: vukolov_vn@mail.ru

ORCID ID: 0000-0001-7509-1363

ШИДЕРИНА Г.Н.¹

аударма ісінің магистрі, сениор-лектор.

ORCID ID: 0009-0002-5407-9829

e-mail: g.shiderina@turan-edu.kz

БЕРКИМБАЕВ Т.Б.,¹

докторант.

e-mail: t.berkimbaev@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-9063-8723

ДЕМЕУОВА Б.М.,¹

туризм магистрі, сениор-лектор.

ORCID ID: 0000-0003-1556-3597

e-mail: b.demeuova@turan-edu.kz

¹«Тұран» университеті

Алматы қ., Қазақстан

«САУМАЛ-ТУР-24» ЖОБАСЫ: ЖҰМЫСТЫҢ КЕЛЕСІ КЕЗЕҢІ ЖӘНЕ АЛДАҒЫ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Андатпа

2012 ж. Тұран университетінде (Қазақстан Республикасы, Алматы қ.) республикадағы жалғыз Туризм ғылыми-зерттеу институты құрылды. Қазіргі уақытта институт бес көпжылдық ғылыми жобамен жұмыс істеуде. Барлық жобалардың мақсаты туризмнің жаһандық әлеуметтік мақсатына сәйкес тұжырымдалған, атап айтқанда адам өмірінің ұзақтығын арттыру және сапасын жақсарту. Біздің «Саумал-тур» ғылыми жобамыз да дәл осындай мақсатты көздейді, бірақ кейбір нюанстар бар. Яғни, адамдардың (біздің жағдайда егде жастағы, 50 және одан жоғары жастағы тау гидтері) еңбек ету мерзімін жасқа байланысты аурулар мен дәрменсіздік тізімінсіз барынша ұзарту. Зерттеудің құндылығы мынада: тау гидтерінің кәсіби тәжірибесінің артуы (жасы ұлғайған сайын) мен олардың денсаулығы мен өнімділік деңгейінің төмендеуі арасындағы қайшылықты жояды. Біздің жұмыс нәтижелерінің практикалық маңыздылығы белсенді гидтер қатарындағы тәжірибелі тау гидтерінің саны мүмкіндігінше ұзақ сақталады және бұл өз кезегінде оларды даярлау мен

қайта даярлауда айтарлықтай үнемдеуді тудырады. Макс Планк университетінің сарапшылары адамның өмір сүру ұзақтығы тікелей интеллект деңгейіне байланысты деп есептейді. Ғалымдар соңғы 100 жылда өмір сүру ұзақтығы 2 пайызға артқанын алға тартады. Зерттеушілер мұның басты себептерінің бірі – интеллектуалдық қабілеттердің дамуы деп есептейді.

Тірек сөздер: жоба, саумал, өмір сүру ұзақтығы, өмір сүру сапасы, туризм, денсаулық.

VUKOLOV V.N.,*¹

d.p.s., professor.

*e-mail: vukolov_vn@mail.ru

ORCID ID 0000-0001-7509-1363

SHIDERINA G.N.,¹

m.t.s., senior lecturer.

ORCID iD: 0009-0002-5407-9829

e-mail: g.shiderina@turan-edu.kz

BERKIMBAYEV T.B.,¹

PhD student.

e-mail: t.berkimbaev@turan-edu.kz

ORCID ID: 0009-0001-9063-8723

DEMEUOVA B.M.,¹

master of tourism, senior lecturer.

e-mail: b.demeuova@turan-edu.kz

ORCID iD: 0000-0003-1556-3597

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

PROJECT “SAUMAL-TOUR-24”: NEXT STAGE OF IMPLEMENTATION AND FUTURE PROSPECTS

Abstract

In 2012, the only Scientific Research Institute of Tourism in the Republic was established at the Turan University (Almaty, Republic of Kazakhstan). Currently, the Institute is working on five scientific projects extended for many years. The goal of all projects is formulated in accordance with the global social goal of tourism, namely, increasing the duration and improving the quality of human life. Our Scientific Project "Saumal-Tour" pursues almost the same goal, but with some nuances. Namely, to maximally extend only the working period of people's lives (in our case, mountain guides of older ages, 50 years and older) without a list of age-associated diseases and helplessness. The value of the conducted research is that it eliminates the contradiction between the increase (with age) of professional experience of mountain guides and the decrease in their health and working capacity. The practical significance of the results of our work is that the number of experienced mountain guides is preserved for as long as possible in the ranks of active ones, and this in turn creates significant savings on their training and retraining. Experts from Max Planck University believe that human life expectancy depends directly on the level of intelligence. Scientists claim that over the past 100 years, life expectancy has increased by 2%. Researchers believe that one of the main reasons for this is the development of intellectual abilities.

Keywords: project, saumal, life expectancy, quality of life, tourism, health, social functions, mountain tourism.

Дата поступления статьи в редакцию: 03.04.2025