

УДК 796.51

## Birdwatching: рекреационный и оздоровительный потенциал

---

**Яна Константиновна Плешкова<sup>1</sup>, Валерий Андреевич Мильхин<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

<sup>1</sup> yana\_pleshkova@mail.ru

<sup>2</sup> nowichihina\_lena@mail.ru

**Аннотация.** Работа посвящена изучению особенностей наблюдения за птицами (birdwatching) для выявления его рекреационного и оздоровительного потенциала: рассмотрено само понятие, распространение этого вида орнитологии в мире, в частности в Алтайском крае; проанализированы материалы научно-методической и публицистической литературы по теме исследования; на основе анализа, в т. ч. собственных наблюдений, выявлена значимость явления для науки, экономики и здоровья.

**Ключевые слова:** birdwatching, эквоспитание, оздоровление, орнитотерапия

**Для цитирования:** Плешкова Я. К., Мильхин В. А. Бердвотчинг: рекреационный и оздоровительный потенциал // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 351–357.

## Birdwatching: Recreational and Wellness Potential

---

**Yana K. Pleshkova<sup>1</sup>, Valery A. Milkhin<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Altai State University, Barnaul, Russia

<sup>1</sup> yana\_pleshkova@mail.ru

<sup>2</sup> nowichihina\_lena@mail.ru

**Abstract.** This article is devoted to the study of the features of birdwatching to identify its recreational and wellness potential. The article discusses the concept

of birdwatching, its distribution in the world and in the Altai Territory, in particular. We have summarized and studied the materials of scientific, methodological and journalistic literature on the research topic. An analysis of the available literature and our own observations was carried out, significance of birdwatching for science, economy and health was revealed.

**Keywords:** birdwatching, eco-education, health improvement, ornithotherapy

**For citation:** Pleshkova, Ya. K., & Milkhin, V. A. (2022). Birdwatching: Recreational and Wellness Potential. In A. V. Ponomaryov (Eds.), *Innovative Potential of Youth: Sport, Culture, Education* (pp. 351–357). Ekaterinburg: Ural University Publishing House. [In Russian]

С каждым годом увеличивается разнообразие форм досуга, которые не только приносят удовольствие, но и оказывают оздоровительное воздействие на организм человека. Одна из таких форм — так называемый *birdwatching* (бердвотчинг, или наблюдение за птицами). Целью нашего исследования является обзор и анализ информации об этом виде орнитологии как об отрасли рекреационного и оздоровительного туризма.

В конце XIX в. в Европе появилось новое увлечение, получившее название *birdwatching* по одноименной книге британского орнитолога и писателя Эдмунда Селоуса. Birdwatching представляет собой наблюдение за живыми птицами в естественной среде обитания, популярное времяпрепровождение и научный спорт [1, с. 174]. Цель такого процесса — зафиксировать как можно большее количество видов птиц. Для ее достижения наблюдатели (*birdwatchers*, бердвотчеры) наблюдают за птицами в парках, дендрариях, лесополосах, а также в лесах, на полях, берегах рек и озер, используя, как правило, фотоаппараты.

В настоящее время в Алтайском крае наблюдение за птицами не распространено широко. Таким видом орнитологии активно занимаются, например, школьники, являющиеся членами экологических инициативных групп. Обучающиеся устанавливают шефство над близлежащей особо охраняемой природной территорией (ООПТ) или территорией с высоким биологическим разнообразием и проводят на ней фаунистические и флористические исследования в рамках краевой программы «Усынови заказник». Так, в 2016 г., к моменту переиздания Красной книги Алтайского края, активисты программы обобщили накопленные за годы своей работы материалы и передали их в главное управление природных ресурсов и экологии региона [2].

Среди взрослого населения региона бердвотчингом занимается намного меньше людей, среди которых немного энтузиастов и большинство — профессионалы. Однако такая тенденция распространения характерна не только для Алтайского края, но и для России в целом. Наблюдения за птицами очень распространены за рубежом — в Западной Европе и США. По средним оценкам, число орнитологов-любителей в России составляет не более нескольких десятков тысяч человек, в то время как в США превышает 60 млн человек [1, с. 176].

Одним из этапов бердвотчинга является публикация наблюдений в интернете, что необходимо для подтверждения достоверности проведенных исследований. Площадками для выполнения этой функции служат сайты iNaturalist, «Птицы Сибири», «Онлайн дневники наблюдений птиц», группа «Программа «Усынови заказник» в социальной сети «ВКонтакте».

Практическая научная значимость бердвотчинга заключается в расширении знаний об орнитологическом составе определенной территории. Изучение птиц важно, т. к. они являются прекрасными индикаторами изменения состояния окружающей среды. Так, например, изучение орнитофауны природного парка «Ая» (Алтайский район Алтайского края) с 2015 по 2021 гг. посредством бердвотчинга позволило сделать вывод об обитании на территории охраняемой зоны 119 видов птиц, относящихся к 12 отрядам. Большинство видов (68) относится к отряду воробьеобразных. Установлено, что в парке обитают 77 гнездящихся видов. Наибольшее разнообразие видов (50) характерно для селитебных территорий, наименьшее (7) — для биотопа скалистых участков.

В результате наблюдений были зафиксированы следующие 13 редких видов: дербник, скопа, могильник, хохлатый осоед, воробьиный сыч, орел-карлик, вяхирь, серый сорокопут, большой кроншнеп, горный дупель, красноносый нырок, большая белая цапля, ходулочник [3].

В США бердвотчеры ежегодно тратят около 41 млрд долл. на поездки и снаряжение и приносят почти 15 млрд долл. экономикам регионов, в которых наблюдатели за птицами покупают еду, арендуют жилье и транспорт. Орнитологи-любители помогли создать дополнительные 666 тыс. рабочих мест, согласно исследованию 2011 г. «Наблюдение за птицами в Соединенных Штатах: демографический и экономический анализ» [4].

Связь между бердвотчингом и экономикой эксплицируется в развитии гостиничного и транспортного бизнеса вследствие увеличения туристического потока. На рынке труда происходит увеличение количества рабочих мест за счет открытия вакансий гидов, водителей и др.

Бердвотчинг как элемент экологического воспитания на ООПТ приводит к следующим результатам: наблюдение за естественными процессами в природе развивает концентрацию, память, внимание; наблюдение, уход за живыми организмами развивает чувство эмпатии, заботы, ответственности; образовательная часть воспитания развивает интеллектуальные способности. Настоящие аспекты особенно важны в формировании эстетического и нравственного воспитания среды населения.

Бердвотчинг обладает не только рекреационным, но и оздоровительным потенциалом, выражающимся в нескольких аспектах.

Во-первых, наблюдение за птицами можно расценивать как один из видов кардиотренировок. Такой вид любительской орнитологии сопровождается активной физической деятельностью, в частности оздоровительной ходьбой, бегом, скандинавской ходьбой, лыжной подготовкой. Ходьба необходима при обследовании территории: чем больше площадь наблюдений, тем большее количество птиц можно встретить. Такие прогулки приводят в тонус мышцы ног, живота, рук, способствуют профилактике ожирения, улучшают систему кровообращения в организме. Прокачка крови с помощью ходьбы в умеренном темпе — отличный способ сохранить здоровье сердца.

Во-вторых, бердвотчинг — это медитативный процесс. Находясь на свежем воздухе, человек имеет возможность побыть «один на один» со своими мыслями, отдохнуть от рутинной суеты. Наблюдение за птицами не имеет временных и сезонных ограничений, что позволяет морально освободиться от состояния спешки и постоянных цейтнотов: в глобальном смысле птицы никуда не улетят, поэтому у бердвотчера нет необходимости в обозначении временных рамок. Сидение, наблюдение и ожидание дают достаточно времени, чтобы подумать о жизни. Наблюдение за птицами также дает возможность очистить свой разум и просто жить настоящим моментом. Бердвотчинг учит ценить мимолетные моменты в жизни (зачастую наблюдатель может только мельком взглянуть на птицу, которую так долго ждал) и по-настоящему задуматься о многих вещах, происходящих в жизни.

В-третьих, психотерапевты советуют бердвотчинг в целях орнитотерапии — прослушивания звуков разных видов птиц в лечебных целях [5]. На человеческой коже есть виброрецепторы, которые способны воспринимать звуковые волны определенных частот. Как раз в эти параметры вписываются и птичьи трели. Таким способом пение пернатых запускает в организме «антиболеву» реакцию. У людей, регулярно слушающих пение птиц, в больших количествах вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья», поэтому бердвотчеры и орнитологи, как правило, чувствуют себя счастливее. Птичьи трели также вызывают чувства спокойствия и умиротворения, что улучшает психологическое состояние человека.

Стоит отметить, что сегодня взгляды на орнитотерапию неоднозначны. С одной стороны, можно говорить о вызываемом эффекте плацебо. Приверженцы этой точки зрения приводят в доказательство тот факт, что большая часть высоких тонов, издаваемых пернатыми, человеческий слух не способен уловить. Также человек не может расслышать очень быструю смену высоты и громкости птичьих трелей, поэтому нельзя говорить о лечебном влиянии пения птиц. Однако опыт других стран говорит нам об обратном. Так, в Нидерландах орнитотерапия признана как официальная медицина после пройденных клинических испытаний на базе кардиологических клиник. Австралийские ученые также поддерживают орнитотерапию и в ходе наблюдений пришли к выводу, что она помогает в лечении болезней позвоночника и суставов. Ученые из Великобритании заявили о пользе пения птиц в лечении депрессии и в развитии творческих навыков. В России влияние пения птиц на здоровье человека изучается с 1973 г. [6]. Сотрудники Центра биоакустической медицины, находящегося в Подмосковье, в ходе проведенных исследований обнаружили, что пациенты, слушающие птиц, идут на поправку в два раза быстрее других. Также российскими учеными определено, что 8–10 сеансов орнитотерапии вполне достаточно для лечения бессонницы.

В заключение хотелось бы отметить, что наблюдение за птицами как форма природного туризма способствует распространению знаний об окружающей среде. В Алтайском крае существует огромное количество мест со значительной привлекательностью для посещения туристами, карта таких мест во многом совпадает с картой мест высокой природной ценности. Таким образом, бердвотчинг имеет перспекти-

вы в организации рекреационного и оздоровительного туризма. Наблюдение за птицами — это не только развлечение, но и здоровое, расслабляющее, социальное, экологическое и всестороннее средство для улучшения качества жизни и даже мира, в котором мы живем.

### Список источников

1. Уколов И. И. Птицы: наблюдаем, определяем, фотографируем. М.: Фитон XXI, 2017. 240 с.

2. Вчера на научно-популярной сессии состоялась презентация красной книги // Минприроды Алтай. края. [2017]. URL: [https://minprirody.alregn.ru/news/ekoprosveshhenie/?/2017/12/07/7177\\_vchera\\_na\\_nauchno-populyarnoy\\_sessii\\_sostoyalas\\_prezentatsiya\\_krasnoy\\_knigi](https://minprirody.alregn.ru/news/ekoprosveshhenie/?/2017/12/07/7177_vchera_na_nauchno-populyarnoy_sessii_sostoyalas_prezentatsiya_krasnoy_knigi) (дата обращения: 13.10.2021).

3. Плешкова Я. К. Мониторинг редких и находящихся под угрозой исчезновения видов птиц на территории природного парка «Ая» Алтайского края // Ломоносов — 2021: материалы международного молодеж. науч. форума. URL: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2021/data/21887/131429\\_uid180473\\_report.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2021/data/21887/131429_uid180473_report.pdf) (дата обращения: 14.10.2021).

4. Birding in the United States: a demographic and economic analysis addendum to the 2011 national survey of fishing, hunting, and wildlife-associated recreation // USFWS National Digital Library. URL: <https://digitalmedia.fws.gov/digital/collection/document/id/1874> (date of access: 13.10.2021).

5. Stephen Davis. Similarities between birding identification and medical diagnosis // Searchable Ornithological Research Archive. URL: [https://sora.unm.edu/sites/default/files/BirdObserver21.3\\_Page163-166\\_Similarities%20between%20Birding%20Identification%20and%20Medical%20Diagnosis\\_SStephen%20Davis.pdf](https://sora.unm.edu/sites/default/files/BirdObserver21.3_Page163-166_Similarities%20between%20Birding%20Identification%20and%20Medical%20Diagnosis_SStephen%20Davis.pdf) (date of access: 15.10.2021).

6. Пальмова В. И. Терапия пением птиц // Науч.-практ. центр медико-соц. реабилитации инвалидов им. Л. И. Швецовой. URL: <https://cmir.info/sovety-ekspertov/terapiya-peniem-pticz/> (дата обращения: 15.10.2021).

### Информация об авторах

**Яна Константиновна Плешкова** — студент, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия).

**Валерий Андреевич Мильхин** — старший преподаватель, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия).

**Information about the authors**

**Iana K. Pleshkova** — Student, Altai State University (Barnaul, Russia).

**Valery A. Milkhin** — Senior Lecturer, Altai State University (Barnaul, Russia).