



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

КИРГИЗИЯ



Выполнила студентка 2 курса 321гр

Буторина Ксения

Преподаватель: Матасова А.К.

Бриллиант в азиатской короне древних империй, Киргизия пока мало изучена отечественными туристами. И совершенно напрасно — по обилию природных и исторических достопримечательностей, возможностям для пляжного отдыха, лечения и горнолыжного спорта эта страна поистине не имеет себе равных. На территории Киргизии находятся «небесные горы» Тянь-Шань и простираются хребты Памира, здесь таит богатства Чингисхана чистейшее высокогорное озеро Иссык-Куль, растут реликтовые ореховые леса и бьют горячие серные ключи. Впрочем, и для празднующающегося «смотрителя» Киргизия приготовила массу сюрпризов: колоритные юрты и войлочные ковры (и весьма неплохие отели), кумыс и ошский плов, традиционные конные состязания, песнопения, сказки и легенды. Словом, Азия во всей красе — вот что такое Киргизия!



Киргизия находится в центральной Азии. На севере он граничит с Казахстаном, на востоке с Китаем, на юге с Таджикистаном, а на западе с Узбекистаном. Практически на всей небольшой территории страны (всего 198 500 км²) находятся горные массивы.



- На территории страны расположены 2 крупные горные системы: Тянь-Шань и Памиро-Алай. Они разделены между собой **Ферганской долиной**, обладающей уникальной природной и исторической ценностью.
- Является одним из самых больших регионов, в котором находится система современных горных ледников, их общая площадь занимает 8100 км² или 4,2% территории страны
- Столица — Бишкек.
- Главные города — Ош, Каракол, Нарын, Балыкчи, Кара-Балта, Талас.

Климат Киргизии

- В Киргизии резко континентальный с переходом к континентальному климат. Количество осадков сравнительно небольшое; в году около 250 солнечных дней. На равнинах и в низинах средняя температура января — $-4..6\text{ }^{\circ}\text{C}$, июля — $+18..24\text{ }^{\circ}\text{C}$. В высокогорьях и зимой, и летом более прохладно из-за постоянно дующих ветров из Сибири: $-14..20\text{ }^{\circ}\text{C}$ в январе и $+8..12\text{ }^{\circ}\text{C}$ в июле. В Ферганской долине в летней период столбик термометра, как правило, поднимается выше $+35\text{ }^{\circ}\text{C}$. Наиболее благоприятное время для посещения Киргизии — сентябрь, когда на всей территории страны царит приятное осеннее тепло. На высокогорные пастбища «джайлоо» можно отправляться с середины мая по начало октября, пешие и конные туры комфортно проводить с марта по ноябрь на юге и с апреля по октябрь на севере. Треккинг и восхождения доступны на протяжении всего года, при этом высокогорные восхождения лучше совершать с конца июня до октября.

Безопасность туристов

- Киргизия — вполне безопасная страна для русских туристов. Стоит проявлять обычную осмотрительность: не гулять по ночам в незнакомых местах, следить за сумкой и кошельком, остерегаться карманников в людных местах и обходить стороной шумные компании «навеселе». Несмотря на то, что большинство киргизов мусульмане, здесь царят довольно свободные нормы морали, особенно в столице: прогулки «за ручку» и прочие целомудренные проявления привязанности не привлекут удивлённых взглядов. Вместе с тем, отправляясь в глубинку, лучше вести себя сдержанно и одеться соответственно: без мини и прозрачных шифонов.

Шопинг

- Из Киргизии можно привезти войлочные шляпы «калпак» и предметы национального костюма: стёганные халаты «ичкен», шаровары и распашные юбки, кожаную обувь, традиционные сосуды и футляры из кожи — например, для изготовления, хранения и подачи на стол кумыса. Визитная карточка народных промыслов Киргизии — войлочный ковёр «шырдак» из овечьей шерсти, украшенный яркими национальными узорами. Такие ковры недёшевы, зато поистине вечны. Обратите внимание на изделия из дерева: сундуки и шкатулки, футляры, подставки, предметы интерьера и шахматы. Представительницы прекрасного пола по достоинству оценят киргизские ювелирные украшения: привычные браслеты, кольца, серьги и экзотические налобные и нависочные подвески.

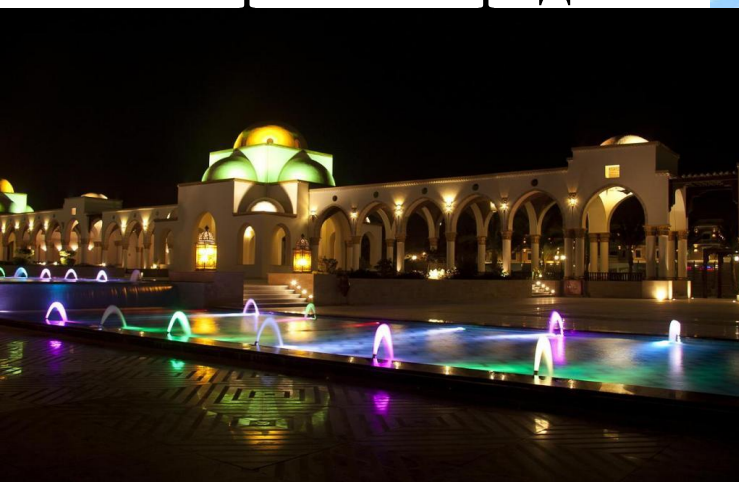
Кухня и рестораны

- Киргизская кухня — это обилие мяса и «мокрой» пищи: супов, блюд на основе бульона и кушаний с подливами, а также молочных продуктов. Из мяса в основном употребляется баранина и конина, едят также говядину и домашнюю птицу, а вот свинины — по религиозным соображениям — в меню киргиза совсем нет. Одно из самых популярных кушаний — «бешбармак» («пять пальцев»), которое готовят из молодого барашка. Мясо отваривают, на первое блюдо подают бульон, затем отдельные куски мяса в качестве прелюдии ко второму, а после этого мелко рубят оставшееся мясо и смешивают с бульоном и домашней лапшой. Гостю традиционно предлагаются деликатесы — щёчки, мозг и глаза. Другое всеми любимое блюдо — варёная конская колбаса «чучук». Её употребляют как самостоятельно, так и в составе других кушаний. Множество блюд пришло в национальную кухню Киргизии из соседних стран: суп «шорпо», плов и шашлык, самса и манты — причём они обогатились местными нюансами и уже воспринимаются как исконно киргизские. Лучшим пловом, к примеру, здесь считается ошский. Жирную пищу запивают молочными напитками — кумысом на основе кобыльего молока, айраном и местными разновидностями йогурта. Во всех прочих случаях во множестве употребляют чай: зелёный или чёрный (здесь его называют «кызыл чай» — красный чай) с орехами, сухофруктами, лепёшками и пирогами.

В Киргизии непременно стоит попробовать необычный национальный напиток «бозо» из сусла на толчёных зёрнах пшеницы — почти как русский квас, но более терпкий и насыщенный.

Развлечения, экскурсии и достопримечательности Киргизии

- Уникальные природные достопримечательности и древние города Великого шёлкового пути — вот два козыря Киргизии в деле привлечения туристов. На территории государства пролегают хребты Тянь-Шаня и Памира, здесь находится одно из крупнейших и самых глубоких озёр планеты — воспетый поэтами Востока Иссык-Куль, реликтовые ореховые леса высокогорного оазиса Арсланбоб, ущелье Джеты Огуз и родоново-сероводородные термальные источники, легендарные озёра Сон-Куль и Сары-Челек, гигантский ледник Иныльчек и многие другие чудеса природы. Любители гор совершают восхождения на пики Ленина, Победы и Хан-Тенгри, поклонники трекинга исследуют Туркестанский хребет и озёра Западного Тянь-шаня, ну а горнолыжники ждут — не дождутся открытия сезона, чтобы первыми взрезать снег на склонах Кашка-Суу, Норуса и Тоо Ашуу. Кстати, горнолыжная Киргизия предлагает богатые возможности для хелиски и парапланеризма.



- Достопримечательности Бишкека: древний и колоритный базар Ош, площадь Ала-Тоо, памятник Независимости и здание Парламента, Музей национальной истории и Музей искусств, историческая дубрава и галерея «Эркиндик». В окрестностях города стоит посетить природный парк «Байтыкская долина» и взойти на гору Боз-Пельдек, с которой открывается прекрасный вид на Бишкек. У южного склона горы расположено кладбище «Ханские могилы», где похоронен легендарный правитель долины. Обратите внимание на кованую башню с великолепным куполом. Увидеть редкие растения можно в ботаническом заказнике Чон-Арык, а поправить здоровье — на месторождении торфяных грязей в селе Камышановка.
- В Оше находятся замечательные памятники исламской архитектуры ферганского стиля: медресе Алымбека Параванчи и Мухамедбой Тюрка халь Муратбаева, мечети Садыкбая и Шахид-Тепе. Стоит посетить русскую православную Михайло-Архангельскую церковь (нач. 20 в). Среди исторических достопримечательностей — старинное кладбище, комплекс средневековых бань, древние петроглифы. Кроме этого, Ош — это «ворота в горы»: отсюда можно совершить восхождение на Памир и Тянь-Шань, увидеть пещеры Чиль-Устун и Чиль-Майрам, а также уникальный карстовый источник-водопад Абшир-сай.
- Озеро Иссык-Куль — второе в мире по величине и, пожалуй, первое по удивительного цвета воде — насыщенно синей, почти ультрамариновой. Вода Иссык-Куля исключительно прозрачная и слегка солёная на вкус, так как в него впадает около 80 рек, и ни одной не вытекает. В окрестностях озера бьют горячие источники и имеются месторождения лечебных грязей.
- Пожить кочевой жизнью настоящего киргиза можно, отправившись на высокогорные пастбища «джайлоо» — здоровый сон под пологом юрты, чашка кумыса с утра и весь день на свежем воздухе — вот залог здоровья по-азиатски.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- <http://www.svali.ru/>
- <http://tonkosti.ru/>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>