

## ПРЕДПОСЫЛКИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

А.Н. Вавилонский, О.В. Прокопов

*Витебск, ВГУ*

Туристический потенциал республики базируется, главным образом, на многообразии и красоте природы, уникальности историко-культурного наследия и состоит из 5 тыс. объектов, имеющих историческую, культурную, архитектурную значимость, а также памятных мест, связанных с именами выдающихся деятелей мировой истории и культуры [1].

Территория страны имеет развитую гидрографическую сеть. Общая длина 20,8 тыс. рек составляет 90,6 тыс. км. Преобладают малые реки протяженностью не более нескольких километров, непригодные для организации массового туризма, но имеющие свое тихое спокойное очарование. Среди крупных водных артерий следует назвать Днепр, Неман, Западную Двину..., на берегах которых формируются курорты и зоны массового отдыха

Беларусь часто называют «синеекой» за большое количество озер. Всего в стране насчитывается свыше 10 тыс. озер общей площадью 2258 кв. км. В отдельных административных районах (Браславский, Ушачский) озера занимают 8-10% территории. Особой туристской привлекательностью обладают озерные группы - Браславская, Ушачская, Лепельские озера и др. Преобладают малые водоемы (75 % озер по площади не превышают 0,1 км.).

Богатством Беларуси являются ее леса, покрывающие около 36% территории страны. На каждого жителя республики приходится более 0,8 га леса, что вдвое превышает среднеевропейский показатель. В структуре лесов преобладают хвойные породы, из мелколиственных распространены береза, осина, ольха, из широколиственных - дуб и граб. В целом леса Беларуси относительно молодые (средний возраст около 40 лет).

Богатство флоры и фауны, сохранность естественных ландшафтов являются предпосылками развития туризма [3].

В советские времена развитие спортивного туризма в Беларуси имело наибольший успех. В 70-80-е годы в походы ходили более 15 тыс. человек в год, во многих городах работали туристские клубы и пункты проката, но с 1991 года профсоюзы отказались от туризма, были ликвидированы все туристские клубы и снаряжение.

В витебской области да и по стране в целом существует проблема с кадровым обеспечением, которая тормозит развитие спортивно-оздоровительного туризма. По словам начальника управления физической культуры Министерства спорта и туризма Павла Непряхина, в университете физической культуры готовится пока в год только 5-7 специалистов по спортивному туризму. Сейчас же основной состав инструкторов – работающие бесплатно активисты.

Ни одна из проблем развития туризма в Республике Беларусь как национального (внутреннего), так и международного (въездного) не требует столь серьезной проработки и научно-исследовательских усилий, как проблема спортивно-туристского использования земель РБ [4].

С учетом потребностей населения, географии туристских потоков, рекреационных ресурсов, территориальной специализации и концентрации рекреационного обслуживания было выделено 5 районов и 17 подрайонов, различающихся по специализации, особенностям спортивно-рекреационного освоения и системе мероприятий по обеспечению рационального природопользования. Мы относимся к северному району (II)

*Белорусское Поозерье и р. Западная Двина*

- 1 Правобережье Западной Двины
- 2 Браславское Поозерье
- 3 Нарочанские озера и р. Виляя
- 4 Полоцко-Лепельское Поозерье
- 5 Городокская возвышенность
- 6 Витебская возвышенность

Усилиями туристского актива республики разработано большое число разнообразных пешеходных, лыжных, водных и велосипедных маршрутов различной протяженности. Выполненная кропотливая работа по описанию наиболее популярных и доступных туристских маршрутов в значительной мере способствовала популяризации туризма как важного средства воспитания молодежи, как одного из наиболее эффективных средств активного отдыха трудящихся и подрастающего поколения.

Перечень классифицированных маршрутов включал маршруты II -VI категорий сложности, но не включал маршруты первой категории сложности и степенные походы – предполагалось, что с разработкой таких эталонов справятся маршрутно-квалификационные комиссии на местах. Такое предположение было вполне разумным и оправданным, но при этом не учитывалось, что в составы таких маршрутно-квалификационных комиссий (республиканских и областных) входили наиболее квалифицированные туристы, которые, разумеется, могли бы выполнить работу по подготовке перечней для своих регионов, но лишь при условии, что подобная работа могла бы быть для них привлекательной альтернативой походам на Кавказе и Памире и т.д. А потому тот перечень эталонных маршрутов первой-второй категорий сложности для территории Беларуси был подготовлен в конце 60-х - начале 70-х годов и к нему больше никогда не возвращались.

Ниже приведены несколько детально проработанные маршруты по Витебской области, которые в полном объеме могут использоваться в качестве спортивных, а в сокращенном виде (например, при наличии в районе маршрута учебно-туристского лагеря) - в качестве учебно-спортивных или учебно-оздоровительных. При соответствующем планировании маршрут может быть полезным для организации учебно-экскурсионной работы.

Пешеходный маршрут № 1: Лепель – Прозороки (I категория сложности)

Продолжительность похода – 7 дней.

Протяженность маршрута – 118 км.

Пешеходный маршрут №2 д.Боровки – г.Городок (II категория сложности, усложненный по протяженности маршрута и продолжительности похода вариант)

Продолжительность похода – 13 дней.

Протяженность маршрута – 262 км.

Приведенные маршруты нуждаются в анализе и исследовании, что могло бы стать интересным разделом работы и для областных федераций туризма, и для областных и районных центров детско-юношеского туризма, для учителей – энтузиастов организации интересных походов со школьниками, для территориальных

туристских клубов – для тех, которые сумели сохраниться, и для тех, которые сумеют возродиться [2].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Беларусь «О туризме». Принят Палатой представителей 10 ноября 1999 года. Одобрен Советом Республики 18 ноября 1999 года
2. Модель туристского районирования территории Республики Беларусь В.И. Ганнопольский, Т.К. Соловых Методическое письмо Минск 2008
3. Посатновление Совета Министров Республики Беларусь № 927 от 24 августа 2005 г. «Об утверждении Национальной программы развития туризма в Республике Беларусь 2006 – 2010 гг.»
4. Сборник нормативных документов по спортивному туризму на 2001-2004г. "Русский турист, 7, Москва 2001"

### ЦИКЛИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**С.М. Волкова, Ж.В. Волкова, Н.Т. Станский**

*Витебск, ВГУ*

Выбор методов тренировки и определение их места в годичном цикле является важной проблемой для достижения высоких спортивных результатов. Для планомерного и успешного роста спортивной работоспособности основное значение приобретает и правильное определение задач по развитию двигательных способностей и темпов их развития [1].

Исследования специалистов [2, 3] подтверждают необходимость последовательного развития вначале общей выносливости, а затем уже специальной. Такой путь формирования высокой работоспособности спортсмена более эффективен, нежели одновременное развитие этих двигательных способностей.

В практике нередки примеры, когда уже в начале соревновательного периода лыжники оказываются в состоянии перетренированности. Причина зачастую кроется именно в одновременном развитии качеств общей и специальной выносливости. К организму спортсмена, еще недостаточно подготовленному, предъявляются высокие требования – в тренировке используется нагрузка высокой интенсивности. Это сказывается на состоянии центральной нервной системы лыжника-гонщика, на его общей тренированности, приводит к быстрому вхождению в спортивную форму. А удержать ее до ответственных стартов сезона он не в состоянии.

Цель исследований – изучение различных режимов нагрузки и определение оптимального их сочетания в подготовительном периоде тренировки лыжников-гонщиков. Педагогический эксперимент проводился с мая по декабрь 2009 года со спортсменами-лыжниками специализированной ДЮСШ по зимним видам спорта г.Витебска. Полученные результаты исследований позволяют дать ряд методических рекомендаций.

Характеризуя тренировочные нагрузки с точки зрения интенсивности, а также их физиологического воздействия на организм спортсмена, мы предлагаем использовать четыре режима нагрузки в порядке решения задач в подготовительном периоде тренировки лыжника-гонщика: восстанавливающий – 70-75%; поддерживающий – 80-85%; развивающий – 85-95%; соревновательный – 95-100%.