

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить важность дальнейшей популяризации в молодежной среде физической культуры и активного туризма, в том числе зеленых маршрутов, как наиболее перспективного и доступного для молодежи вида туризма.

1. Бизнес в агро- и экотуризме: пособие / под общ. ред. А.И. Тарасенка. – Минск, 2014.
2. Клицунова, В.А. Агротуризм и перспективы его развития в Беларуси / В.А. Клицунова // Экотуризм как ресурс для развития региона страны и одно из направлений в решении проблем деградации среды: сб. докладов семинара, Брест, 30–31 мая, 2002 г. – Минск, 2002. – С. 23–25.
3. Что такое Зеленые маршруты? // Проект «Зеленые маршруты Беларуси» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://greenways.by/index.php?content&id=29&lang=ru>. – Дата доступа: 18.02.2015.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В АГРОУСАДЬБЕ

Беляева В.Г.,

Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

В настоящее время в Беларуси сформирован и успешно развивается свой национальный туристический продукт – отдых в деревне. Агрэкотуризм – это один из самых динамично развивающихся сегментов туристического рынка страны и прекрасная возможность для жителей крупных городов и мегаполисов мира получить полноценный отдых в экологически чистых уголках Беларуси, а также насладиться ее живописными пейзажами благодаря богатейшим природным ресурсам, экологически чистой местности и историко-культурному наследию.

Агрэкотуризм имеет ряд преимуществ перед другими видами туристических услуг, так как в агротуристическом бизнесе можно оказывать расширенный спектр услуг: предоставление ночлега в сельской местности, организация питания собственного производства, организация познавательных экскурсий и культурно-развлекательных программ. При этом следует отметить, что организации физкультурно-оздоровительных услуг в агроусадьбах уделяется недостаточно внимания.

Цель исследования: организация и предоставление физкультурно-оздоровительных услуг туристам, отдыхающим в агроусадьбах.

В качестве объекта исследования была выбрана усадьба «Два дубка», расположенная в 14 км от города Минска, в агрогородке Новоселье Минского района (Гродненское направление). Агроусадьба функционирует с 16 мая 2013 года. Она включает: дом, представляющий собой деревянное сооружение с 4 жилыми комнатами, оборудованной кухней с газовым и печным отоплением, санузлом, камином и центральным водоснабжением; беседку вместительностью до 10 человек с оборудованным поблизости мангалом и котлом для ухи; русскую баню с парной, душевой и комнатой для отдыха; огород и сад, на которых выращиваются экологически чистые продукты для организации питания; подсобное хозяйство; гараж для расположения 3 машин и стоянку вместимостью до 4 машин; площадку для отдыха, на которой расположены качели, стол и скамейки; искусственный пруд с водными растениями и рыбами, горки с цветами, многовековые дубы и молодые клены.

В агроусадьбе традиционно предоставляются следующие виды услуг: семейный отдых; организация банкетов и торжеств; сбор грибов, ягод, лекарственных растений; организация питания; приготовление еды в русской печи; прогулки по лесу; катание на велосипедах; экскурсия по подсобному хозяйству; мытье и парение в русской бане; предоставление настольных игр (шашек, шахмат, настольного футбола).

С целью изучения потребности потенциальных отдыхающих агроусадьбы в физкультурно-оздоровительных услугах нами была разработана анкета-исследование и проведено анкетирование. Анкета содержит 14 вопросов. В ней приняли участие 25 человек, из них 12 мужчин и 13 женщин.

Ниже представлены ответы на вопросы, которые в наибольшей степени касаются предоставления физкультурно-оздоровительных услуг в агроусадьбах.

На вопрос «о потребности получения услуг по оздоровительной физической культуре во время отдыха в агроусадьбе» 50 % мужчин и 67 % женщин ответили, что имеют высокую потребность в занятиях; 33 % мужчин и 23 % женщин имеют среднюю потребность в занятиях; 17 % мужчин и 10 % женщин имеют низкую потребность в занятиях.

На вопрос «Какие физкультурно-оздоровительные услуги наиболее предпочтительны в агроусадьбе?» 21 % мужчин ответили, что для них предпочтительны гидробальнеопроцедуры; 12 % мужчин ответили, что для них предпочтительны занятия на тренажерах; 9 % мужчин выбрали спортивные игры, и также, 9 % мужчин выбрали туристический поход; 16 % женщин ответили, что для них предпочтительна оздоровительная ходьба; 12 % женщин ответили, что для них предпочтительны оздоровительный бег; 12 % женщин выбрали подвижные игры и 9 % женщин предпочли ходьбу на лыжах.

В соответствии с полученными данными были разработаны предложения по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг в агроусадьбе «Два дубка».

Во-первых, нами разработана комбинированная тропа здоровья, предназначенная как для лиц молодого, так и старшего возраста. Различают следующие виды троп здоровья [1]:

1. Тропа здоровья для лиц молодого возраста. На этих тропах физическая нагрузка дозируется на станциях, оборудованных простейшими тренажерными устройствами. Протяженность троп от 1500 до 3500 м, расстояние между станциями от 100 до 300 м. Станции устанавливаются так, чтобы характер выполняемых физических упражнений распространялся на все группы мышц и на развитие всех физических качеств (9–10 станций). Тропа здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях заключается в том, что большее время работы приходится на станциях, где работа заключается в многократном повторении различных физических упражнений на снарядах, приспособлениях, тренажерных устройствах и имеет в основном силовой и ациклический характер.

2. Тропы здоровья для лиц старшего и пожилого возраста. Направлены на дозирование нагрузки между станциями. Между станциями дозируют ходьбу и бег, а на станциях – упражнения игрового характера. Протяженность тропы от 500 до 3000 м, расстояние между станциями от 100 до 500 м. Особенность этой тропы заключается в том, что на ней не нужно применять много усилий. Здесь упражнения носят аэробный характер и включают в себя оздоровительный бег, ходьбу и гимнастические упражнения. Занятия на станциях имеют не основной, а сопутствующий характер.

В агроусадьбу приезжают отдыхающие разного пола и возраста, поэтому нами разработан комбинированный вариант тропы здоровья, предназначенный как для лиц молодого, так и старшего и пожилого возраста.

На рисунке 1 представлена схема разработанной тропы здоровья.

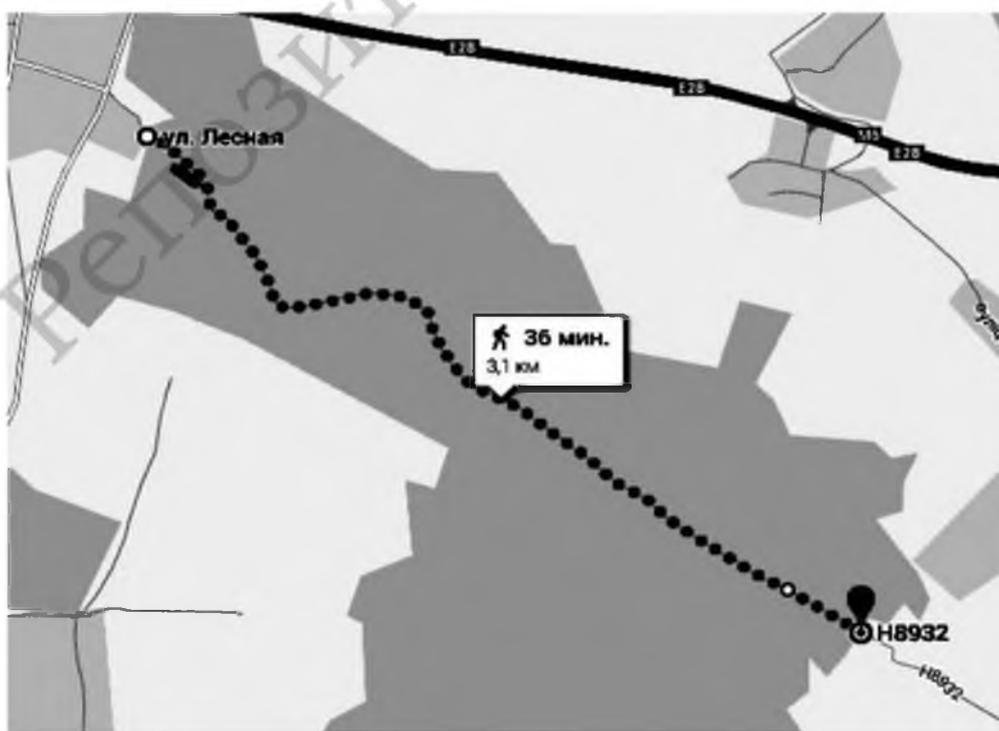


Рисунок 1 – Схема тропы здоровья для отдыхающих в агроусадьбе «Два дубка»

Тропа проходит через лесной массив, протяженность тропы – 3100 м. В настоящее время тропа используется для занятий оздоровительной ходьбой и бегом, зимой для лыжных прогулок. В ближайшее время планируется оборудование тропы простейшими приспособлениями для выполнения физических упражнений (бревно гимнастическое, силовой снаряд, разновысокие перекладины, параллельные брусья).

Кроме того, для отдыхающих в агроусадьбе нами разработаны туристско-экскурсионный маршрут «Страницы военной истории» и экскурсионное сопровождение маршрута. Маршрут начинается в д. Горани, проходит через а.г. Новоселье и заканчивается в д. Байдаки. Протяженность маршрута – 5 км. Маршрут похода содержит 6 посещаемых пунктов (таблица).

Таблица – Содержание программы обслуживания туристско-экскурсионного маршрута «Страницы военной истории»

№ н/н	Пункты маршрута	Расстояние между пунктами маршрута, м	Характеристика пунктов маршрута
1	ПТОТ (противотанковая огневая точка) № 85 (д. Горани)	Начальный пункт маршрута	Является частью Минского укрепрайона (тип М-1). Во время войны представляла собой бронебашню танка Т-26 с 45-миллиметровым орудием и подземными коммуникациями
2	ДОТ (долговременная огневая точка) № 82 (д. Горани)	250	Является частью Минского укрепрайона (тип М-1). Его предназначение – долговременная оборона и стрельба различными огневыми средствами из защищенного помещения (боевого каземата). Сооружение построено из монолитного или сборного железобетона, камня на растворе, железных балок с арматурой и броневых перекрытий
3	ДОТ (долговременная огневая точка) № 81 (д. Горани)	500	Является частью Минского укрепрайона (тип М-1). Имеет две командирские выгородки с перископами и широкие наблюдательные амбразуры
4	Братская могила (д. Горани)	250	Обнаружена в 1942 году в д. Захаричи, могила 7 неизвестных солдат. В 1997 году останки были перезахоронены с помощью членов клуба Боевой славы «Наследники» (Заславльского дома детского творчества) и бойцов спасательно-поисковой роты Управления по увековечиванию памяти защитников Отечества и жертв войны. В 1998 году на братской могиле установлен памятник
5	ДОТ (долговременная огневая точка) № 84 (а.г. Новоселье)	1700	Является частью Минского укрепрайона (тип М-1). Вход в ДОТ находится под землей. Наверху холма сохранилась закрытая обсадная труба командного перископа и едва выступающие кромки бетонного покрытия
6	Братская могила (д. Байдаки)	2300	Первоначально находилась в д. Ляховщина. В 1946 году там был установлен деревянный памятник. В 1985 году останки воинов были перезахоронены в д. Байдаки. Открытие памятника состоялось в день празднования освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков 3 июля 1985 года

Проезд к начальному пункту маршрута, в д. Горани, и отправление из конечного пункта, д. Байдаки, осуществляется на предоставленном агроусадьбой транспорте.

На рисунке 2 показана нитка разработанного туристско-экскурсионного маршрута.



Рисунок 2 – Нитка туристско-экскурсионного маршрута «Страницы военной истории»

Помимо физкультурно-оздоровительных услуг в виде занятий на тропе здоровья и организации экскурсий по разработанному туристско-экскурсионному маршруту, в настоящее время в агроусадьбе «Два дубка» организовано предоставление услуг для занятий атлетической гимнастикой. С этой целью одно из помещений агроусадьбы оборудовано тренажерами для взрослых, такими, как беговая дорожка Pro Magnetic и велотренажер BS 2, а также детским спортивным комплексом «Карусель Пегас».

Таким образом, оказание физкультурно-оздоровительных услуг туристам, отдыхающим в агроусадьбах, имеет большой потенциал для моделирования и внедрения с целью укрепления их здоровья и популяризации средств физической культуры и спорта.

1. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Минск: БГУФК, 2005. – 178 с.

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Ващенко С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Многие исследователи указывают на недостаточную двигательную активность современных школьников [1, 2, 3]. Показано, что уже с первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать [4].

Актуальность проблемы дефицита двигательной активности продолжает все больше возрастать в связи с угрожающим распространением заболеваемости среди детей и подростков [5]. По данным Всемирной организации здравоохранения, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности [3], которая является ведущим фактором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков.

Однако, несмотря на важнейшую роль двигательной активности как фактора формирования организма и укрепления здоровья школьников, на сегодняшний день она реализуется не полностью [5]. Наблюдается противоречие – с одной стороны, исследованиями доказано благотворное влияние оптимальных режимов двигательной активности на здоровье, работоспособность, физическую подготовленность учащихся, с другой стороны – реальная двигательная активность у всех воз-