

нятий. Безусловно, особый интерес исследований деятельности системы дыхания представляют пробы, которые оценивают ее функциональное состояние: проба на задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) и проба на задержку дыхания на выдохе (проба Генчи). Как показали исследования, туристический поход положительно влияет на функциональные системы организма. Так, задержка дыхания на вдохе за 10-дневный период похода выросла на 11 с (с 60,1 до 71,1 с), а при задержке дыхания на выдохе – на 4 с (показатели выросли с 22 до 26 с). Следствием данных изменений является увеличение резерва легких, что также наблюдается и по увеличению показателя спирометрии (таблица 2).

Доказана эффективность предложенных комплексов с помощью расчета критерия Стьюдента. Особенно показателей минутного объема крови ($p \leq 0,01$), проб Штанге и Генчи ($p \leq 0,05$) и теппинг-теста ($p \leq 0,05$). Достоверность не прослеживается среди таких показателей как: ЖЕЛ, ЧСС, индекс Скибински, вес, индекс Кетле, ЧД, чувство времени. Это связано с тем, что экспериментальная группа имеет высокий уровень физического, физиологического и психического состояния, а также с правильной организацией туристического похода, который положительно влияет на организм.

Таким образом, **научная новизна наших исследований** состоит в том, что впервые внедрены в тренировочный процесс туристов-водников комплексы тренировочных средств с применением набивных мячей, которые способствовали улучшению физического состояния туристов-водников сборной команды г. Днепропетровска; дополнены сведения о состоянии туристической отрасли в Украине; расширены знания относительно влияния оздоровительных туристических категорийных походов на психофизиологическое состояние туристов-водников, а также их уровень подготовленности.

Выводы

1. В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что процесс подготовки к оздоровительным походам II категории сложности, особенно в зимний период, является несовершенным.

2. Разработаны и внедрены в процесс подготовки туристов-водников специальные комплексы тренировочных средств, способствующие повышению уровня подготовленности туристов к водным походам II категории сложности.

3. Доказана эффективность использования авторских комплексов тренировочных упражнений с использованием набивных мячей, которые оказывают положительное влияние на уровень силовых и скоростных способностей, гибкости, а также на уровень функциональной подготовленности туристов по показателям минутного объема крови ($r \leq 0,01$), проб Штанге и Генчи ($r \leq 0,05$) и теппинг-теста ($r \leq 0,05$).

4. Туристический поход способствует повышению спортивной тренированности и работоспособности организма туриста и имеет общий оздоровительный эффект.

1. Долженко, Г.П. Основы туризма: учеб. пособие / Г.П. Долженко. – Ростов н/Д., 2009. – 146 с.
2. Зазгарская, И.Б. Проблемы и перспективы развития туризма на территории Украины / И.Б. Зазгарская. – 2005. – 196 с.
3. Зорин, И.В. Туризм как вид деятельности / И.В. Зорин, Т.П. Каверина, В.А. Квартальнов. – М.: Просвещение, 2003. – 350 с.
4. Храбовченко, В.В. Экологический туризм, особенности водного туризма: учеб.-метод. пособие / В.В. Храбовченко. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 208 с.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТУРИЗМА В ВЕСЕННИЙ И ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ 2012 ГОДА

А.И. Грицкевич, Е.И. Конопляник,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры, Республика Беларусь

Развитие туризма является одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Республики Беларусь. Туристический центр Института туризма был создан с целью вовлечения студентов, преподавателей университета в регулярные занятия активными формами туризма, пропаганды и внедрения здорового образа жизни, развития нравственных, интеллектуальных и физических способностей личности, воспитания патриотизма и любви к родному краю.

За 2011 год в общем туристическом центре Института туризма было обслужено 489 туристов, основными направлениями его деятельности являлись города Беларуси, Украины и России. По Республике Беларуси были организованы экскурсионные туры выходного дня по Минску, Полоцку, Несвижу, Поставам и т. д.

Если проанализировать количество туристов, принимаемых ежемесячно на протяжении 2011 года, то можно отметить значительные колебания туристских потоков: так, в зимний и летний периоды количество туристов, с которыми сотрудничал туристический центр, гораздо меньше, чем в весенний и осенний. Это связано

с тем, что в основном туристический центр работает как туроператор и целевым сегментом являются студенты и сотрудники университета, поэтому именно весенний и осенний периоды являются наиболее благоприятными для организации экскурсионных туров.

Сезонность – весьма важный показатель в туристическом бизнесе, означающий неравномерность насыщенности потоков туристов в течение года. При этом можно выделить два основных критерия напряженности туристических потоков: привязка туристов к определенным целям путешествия (курортам, местам отдыха) и сезонность туристской активности в данном регионе (пики и спады отпусков).

Туристический центр Института туризма с учетом фактора сезонности должен подготовиться к спадам и подъемам туристского спроса на те или иные маршруты. Одной из глобальных задач, стоящих перед любой туристической фирмой, развивающей туризм, должно стать сглаживание этих пиков, распределение туристских потоков с максимально возможной равномерностью.

В связи с колебаниями туристического спроса в течение 2011 года (рисунок 1) и для выявления предпочтений в весенний и летний периоды в период с 6 по 10 февраля 2012 года сотрудниками и практикантами туристического центра Института туризма было проведено исследование, которое позволило выявить предпочтения студентов и преподавателей Белорусского государственного университета физической культуры в весенний и летний периоды 2012 года.

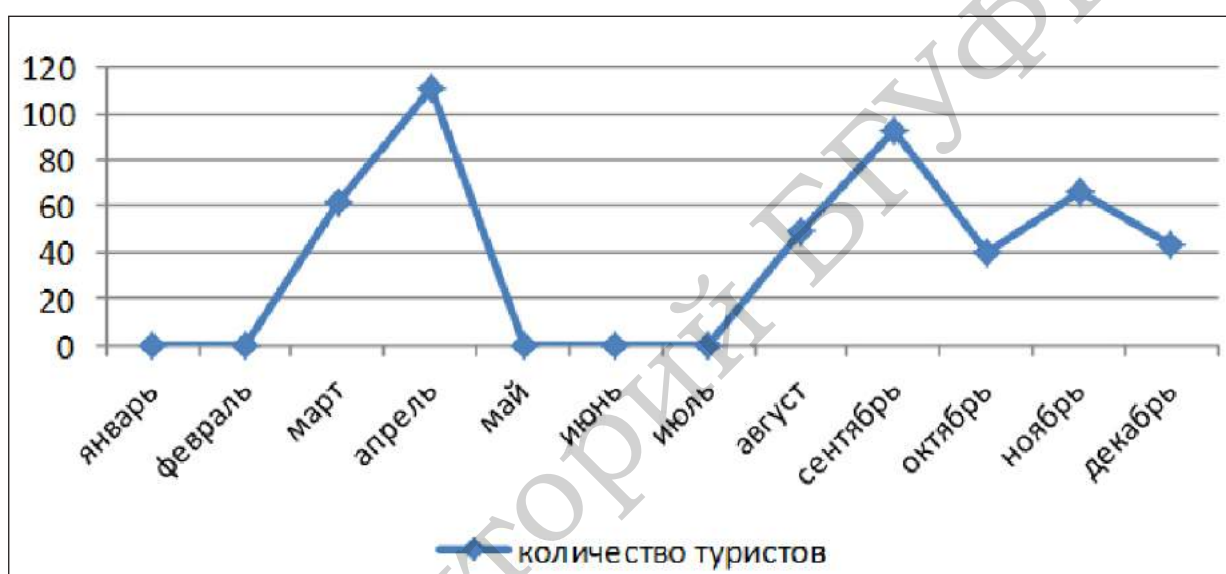


Рисунок 1 – Количество туристов, принятых за 2011 год

В качестве методов для проведения исследования было выбрано анкетирование. Туристическим центром было опрошено 100 студентов и 44 сотрудника университета различных структурных подразделений и факультетов.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные: большинство студентов (83 %) поедут отдыхать летом, 12 % опрошенных не собираются отдыхать и только 5 % собираются отдыхать весной.

В свою очередь, схожая тенденция наблюдается и при опросе преподавателей: большинство респондентов (80 %) желают отдохнуть летом, малое количество преподавателей (4 %) ответили, что никуда не собираются ехать ни весной, ни летом, но желающих отдохнуть весной по сравнению со студентами университета больше – 16 %.

В результате анкетирования было выявлено, что наиболее популярными являются следующие направления: Крым (19 %), ОАЭ (11 %), Турция (7 %), Испания, Италия, Болгария, Европа (по 5 %). Преподаватели и сотрудники университета предпочитают отдыхать в этот сезон: в Крыму (16 %), ОАЭ (Дубаи) (11 %) в Испании (9 %), Египте, Турции, Таиланде (по 5 %).

Проанализировав предпочтения студентов по видам отдыха, мы получили следующий результат: предпочтение пляжному отдыху отдали большинство респондентов (62 %), на втором месте оказался экскурсионный туризм (35 %), оздоровительный туризм оказался менее интересен – только 3 % студентов отдали ему первое место (рисунок 2).

Среди преподавателей и сотрудников университета были получены схожие данные: предпочтение пляжному туризму отдали 62 % респондентов, экскурсионному отдыху – 26 % и только 12 % предпочли оздоровительный туризм (рисунок 3).

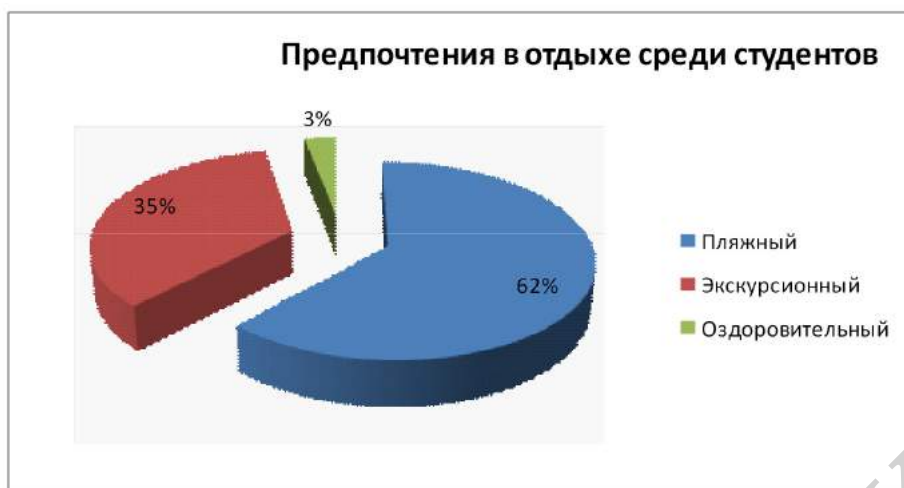


Рисунок 2 – Предпочтения в отдыхе среди студентов

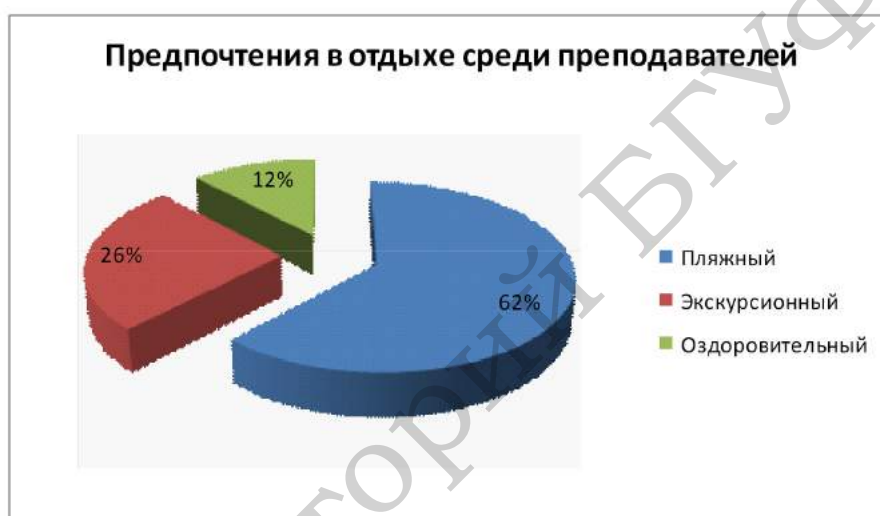


Рисунок 3 – Предпочтения в отдыхе среди преподавателей

Анализируя каждый вид отдыха по отдельности, можно сделать следующие рекомендации: в весенний и летний сезоны 2012 года большинство сотрудников и преподавателей университета (80 %) собираются отдыхать летом. Из них 16 % преподавателей отправятся этим летом на Крымский полуостров, 11 % желают отдохнуть в ОАЭ, просто «на море» – 9 % и в Испанию также отправится 9 % преподавателей. Большинство опрошенных (62 %) предпочитают пляжный отдых.

Таким образом, в результате анализа ответов преподавателей и сотрудников, в деятельности туристического центра Института туризма можно рекомендовать следующие направления деятельности:

При организации **пляжного отдыха** продолжительность тура в соответствии с желанием большинства респондентов должна быть в пределах 10–15 дней, при этом стоимость путевки должна составлять 500 у.е. и выше. При подборе гостиницы необходимо ориентироваться на отель бизнес-класса (4–5 звезд), с трехразовым питанием, до береговой линии должно быть не более 10 минут ходьбы. При организации тура большинство опрошенных (79 %) считают необходимым предоставление трансфера. Следовательно, Туристический центр Института туризма может предлагать туры на Крымский полуостров в соответствии с данными характеристиками.

При организации **экскурсионного отдыха** продолжительность экскурсионного тура должна составлять 4–7 дней, при этом стоимость – 200 у.е. и выше. Важно отметить, что при подборе гостиницы необходимо ориентироваться на отель тур-класса. Большинство сотрудников (67 %) предпочитают, чтобы по питанию в стоимость тура были включены только завтраки. При организации транспорта, прежде всего, необходимо ориентироваться на наличие кондиционера. Входные билеты в музеи, по мнению респондентов (75 %), должны входить в стоимость тура.

При организации **оздоровительного отдыха** продолжительность тура, по мнению большинства сотрудников, должна составлять 10–15 дней, при этом сумма ограничена в 100–200 у.е. Возможно проживание в

гостинице эконом–класс с трехразовым питанием, при этом трансфер до места отдыха необходим. Также необходимо включить в стоимость тура оздоровительные процедуры. Все сотрудники единогласно ответили, что выбирают для оздоровления санатории Республики Беларусь. В связи с этим туристический центр Института туризма может предлагать в этот сезон оздоровительные туры в санатории Беларуси.

В результате анализа ответов студентов университета в деятельности туристического центра Института туризма можно рекомендовать следующие направления деятельности:

При организации **пляжного отдыха** большинство опрошенных студентов (62 %) считают оптимальной продолжительностью тура 10–15 дней. Оптимальная стоимость тура, по их мнению, должна составлять от 200–300\$ (36 %). Проживать они хотели бы в гостинице тур-класса (49 %), причем должно быть включено в стоимость тура трехразовое питание (завтрак, обед, ужин) – 47 %. 77 % респондентов считают, что трансфер до места отдыха необходим. Самые популярные направления для организации пляжного отдыха: Крым – 19 %, ОАЭ – 11 %, Турция – 7 %, Болгария – 5 %

При формировании **экскурсионных туров** оптимальная продолжительность поездки 4–7 дней, стоимость ее должна быть в пределах 50–100 у. е. При организации проживания необходимо ориентироваться на гостиницу туркласса с трехразовым питанием (завтрак, обед, ужин). При выборе автобуса необходимо учитывать его комфортабельность, при этом наличие кондиционера обязательно, не менее важно, чтобы предлагали чай, кофе. Билеты в музеи должны входить в стоимость тура. Наиболее интересными турами для студентов университета являются Санкт-Петербург, Киев и Вильнюс.

При организации **оздоровительных туров** оптимальная продолжительность путевки 7–10 дней со стоимостью до 100\$. Приемлема гостиница эконом-класса, но необходимо включение в стоимость трехразового питания, оздоровительных процедур. Также необходимо предоставление трансфера. Для студентов туристический центр Института туризма также должен предлагать санатории Беларуси.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОЙ ГОНКИ)

Д.С. Дорошко, Л.П. Хлюст,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

К началу XXI столетия человечество ощутило устойчивую потребность в активном и, даже более того, экстремальном отдыхе. Выросло поколение, которое понимает свободу как неограниченность пространства, новые ощущения и собственный стиль. Его привлекает романтика приключений и приток адреналина в крови. Традиционные виды спорта начинают отступать под натиском экстремальных видов, все больше напоминающих увлекательные приключения. Один из таких видов нетрадиционного, чрезвычайно физически тяжелого и зачастую опасного проведения досуга – приключенческие гонки (Adventure race)[1].

Во всем мире приключенческие гонки становятся все более популярными. Зрелищные, не похожие на другие виды спорта, они привлекают широкий круг активных людей: от любителей до спортсменов. Каждая гонка уникальна, разнообразие этапов и заданий делает ее отличной от всех предыдущих.

За годы проведения соревнований в международной практике сформировался ряд требований, которым должна соответствовать каждая приключенческая гонка. Прежде всего, это командное соревнование, его цель – прохождение определенного маршрута за минимальное количество времени. Преодоление дистанции гонки проходит со сменой этапов в различных дисциплинах, сменяющих друг друга на разных этапах маршрута (бег по пересеченной местности, скалолазание, горный велосипед, гребля и многие другие)[2].

Это разнообразие и делает приключенческие гонки по-настоящему мультиспортивными. Участники испытывают себя в различных дисциплинах, пробуют новые способы передвижения и проверяют свою выносливость.

Первые приключенческие гонки, или гонки на выживание, появились в мире в 1989 году. Исторически первой признанной гонкой считается Рейд Галуаз (Raid Gauloises), который прошел в Новой Зеландии в 1989 году и собрал несколько международных команд.

Источником приключенческих гонок в России, вероятно, можно назвать довольно распространенные соревнования по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и разнообразные вело марафоны. Первая приключенческая гонка России была проведена в июне 2002 года, в это же время была создана Федерация мультиспорта и экстремальных гонок.

Первая гонка Беларуси была организована в октябре 2007 года под названием «Гремячее». В июле этого же года прошла летняя гонка «Окинчицы». Зимой 2008 года была проведена гонка «Ислочь», которая, не смотря на суровую зимнюю погоду, собрала более 100 участников [3].