

- тестовые задания;
- вопросы к зачету и экзамену.

Изучение материала предполагает использование макетов, мультимедиа-презентаций и «виртуальных» атласов. Значительно возрастает роль самостоятельной работы студентов, которая может проводиться в различных формах с учетом требований будущей профессиональной деятельности выпускников.

Примерный тематический план включает:

Раздел 1. Введение в дисциплину «Физиология человека».

Раздел 2. Центральная нервная система.

Раздел 3. Вегетативная нервная система.

Раздел 4. Высшая нервная деятельность.

Раздел 5. Сенсорные системы.

Раздел 6. Эндокринная система.

Раздел 7. Система крови.

Раздел 8. Кровообращение.

Раздел 9. Система дыхания.

Раздел 10. Пищеварение.

Раздел 11. Физиология выделения.

Раздел 12. Обмен веществ и энергии.

Раздел 13. Терморегуляция.

Раздел 14. Основы возрастной физиологии.

Раздел 15. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам.

Раздел 16. Закономерности адаптации организма к различным условиям окружающей среды.

В информационно-методической части представлен примерный перечень 15 тем лабораторных занятий.

Список основной литературы включает 6 источников, дополнительной - 15 источников.

Таким образом, учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физиология-человека» должен способствовать усвоению студентами глубоких знаний о физиологических механизмах жизнедеятельности организма человека в состоянии покоя и под влиянием различных факторов, включая мышечную деятельность, а также о физиологических закономерностях функционирования организма в зависимости от возраста и пола, и привести к формированию профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области туризма и гостеприимства.

## ВОЗМОЖНОСТИ ТУРИСТСКОГО ОСВОЕНИЯ ПРИПЯТСКОГО ПОЛЕСЬЯ

*Соловых Т.К., кандидат физико-математических наук, Даниличева Е.А., Пищулина Л.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь,

Республика Беларусь

Президент Республики Беларусь Указом № 161 утвердил Государственную программу социально-экономического развития и комплексного использования природных ресурсов Припятского Полесья на 2010-2015 годы. Целью Программы, разработанной по поручению Главы государства, является обеспечение устойчивого социально-экономического развития Припятского Полесья на основе комплексного использования природных ресурсов, увеличение экспорта инвестиций, сохранение условий воспроизводства природно-ресурсного потенциала и создание благоприятных условий для проживания населения. Семь районов Брестской и Гомельской областей, примыкающих к реке Припять, - Столинский, Пинский, Лунинецкий, Мозырский, Наровлянский, Петриковский и Житковичский, - попадают под особое внимание. По словам А.Г. Лукашенко, этот проект не только социально-экономический, но и имиджевый, реализовав который, мы сможем заявить о себе на весь мир.

Кроме того, Припятское Полесье особо интересно в экологическом плане, вследствие того, что ранее здесь бесконтрольно осушались болота, что привело к деградации почвы. Также данный регион принял на себя основной удар чернобыльской катастрофы.

Помимо мероприятий по развитию социальной сферы, повышению эффективности использования мелиорированных земель, предотвращению деградации земель и агроландшафтов, развитию сельского и рыбного хозяйства, рациональному использованию водных ресурсов и сохранению их от истощения и загрязнения, в Программе предусматриваются мероприятия по развитию туризма, придорожного и речного сервиса, созданию соответствующей инфраструктуры для расширения туристских услуг. В программе акцентируется внимание и на необходимости развития, реализации туристского потенциала белорусского Полесья, но без ущерба природным богатствам. С реализацией новой Госпрограммы в судьбе Припятского края ожидается время больших перемен.

Следует отметить, что крупнейшие в Европе болота находятся на территории Беларуси и отныне охраняются всем миром. Когда Германия и Франция осушали болота, на отставшей от мирового прогресса белорусской «дрыгве» люди жили и хозяйствовали по старинке. В результате в Беларуси остались самые большие болота Европы, которые считают сейчас «легкими Европы». И лишь в последнее время нелюбовь сменилась гордостью: оказывается, болота - одна из интереснейших туристских достопримечательностей Беларуси. Европейцы называют Полесскую низменность «европейской Амазонкой».

Целью данной работы явилось изучение, сбор и систематизация информации о физико-географических и рекреационных особенностях района Припятского Полесья с возможностью использования этой информации для туристского освоения Припятского Полесья, формирования туристских маршрутов по Припятской низменности и Припятскому Полесью. При выполнении работы проведен литературный анализ данных физико-географических особенностей исследуемого района, применены методы физико-географического и туристского районирования.

Туристская система районирования, принятая с учетом геологического строения и природных особенностей Республики Беларусь, включает шесть основных районов и 18 подрайонов [1]. Шестым основным районом считается Белорусское Полесье, 17 подрайоном - Восточное Белорусское (Гомельское) Полесье, а 18 - Западное Белорусское (Брестское) Полесье. Припятское Полесье является составной частью Белорусского Полесья, которое, в свою очередь, является частью Полесской низменности [2].

Природно-ландшафтный комплекс региона является уникальным и включает в себя крупнейший в Европе лесоболотный комплекс и пойменные экосистемы реки Припять. Около 18,4 % территории региона - особо охраняемые природные территории (Национальный парк «Припятский», 25 заказников республиканского и местного значения, 24 памятника природы). Природа Полесья создала многое для развития туризма. Многие называют его экологическим. Говоря о безопасности водного, пешеходного и велотуризма, предполагается разработка маршрутов по белорусским болотам, представляющим неподдельный интерес и для зарубежных туристов. Для этого необходимо исследовать туристский потенциал Припятского Полесья.

Для оценки туристского потенциала большое значение имеет рекреационная оценка Припятского Полесья [2]. Климатические условия Припятского Полесья для отдыха летом являются благоприятными, а зимой ограниченными. Относительно лесных массивов Припятское Полесье имеет благоприятные условия для отдыха. Относительно поверхностных вод: Припять в районе от границы Республики Беларусь до г. Мозыря и далее по р. Ипа, рекам Случь, Ясельда и участку р. Припять от г. Кобрин до г. Пинска имеет ограниченно благоприятные условия для сплава и отдыха, так как там береговая линия является в основном недоступной. Участок от г. Мозыря и далее по течению реки Припять, впадающая в нее р. Стыр и Птичь являются благоприятными для отдыха и сплава. С учетом особенностей рельефа Припятского Полесья существуют ограниченно благоприятные условия для туристских походов как летом, так и зимой.

Что касается рекреационного потенциала ландшафта, то преимущественно южная часть Припятского Полесья имеет избирательно-перспективные ландшафты для водного и познавательного туризма. В районе от границы Республики Беларусь до города Мозыря ландшафт, по оценке Национального атласа Беларуси [3], вообще не перспективен для проведения путешествий из-за сильной заболоченности. В районе р. Случь ландшафты наиболее перспективны для туризма. Более перспективны на участке от г. Мозыря до г. Пинска маршруты для водного взрослого туризма, и приоритетно летом. Надо сказать, что на участке от г. Кобрин до г. Пинска инфраструктура наиболее благоприятна для развития туристской деятельности.

По территории Припятского Полесья голубая трасса Припяти [2,3], с левыми притоками Пина, Ясельда, Бобрик первый, Цна, Лань, Случь, Птичь, Тремля, Ипа и правыми - Стыр, Горынь, Ствига, Уборть, прорезает низменную болотистую часть. Наряду с крупными озерами (Червоное, Выгонощанское, Черное, Споровское, Бобровицкое, Ореховское, Белое), много небольших озер в поймах рек. Созданы крупные водохранилища, густая сеть мелиоративных каналов. Таким образом, район может быть широко использован для водного туризма.

Литература о туристских маршрутах по Беларуси в основном посвящена путешествиям в «край лесов и рек», путешествовать в районы болотистых низменностей она не призывает [4-6]. Однодневные маршруты в Пинском и Брестском районах предложены для школьных туристско-экскурсионных групп [4]. 28 водных маршрутов отмечают авторы наиболее полных и точных описаний из когда-либо опубликованных в литературе, сделанных в период с 1997 по 2004 год [6], но там не приведены маршруты южной части Беларуси, где размещается Припятское Полесье.

Описание некоторых экскурсионно-познавательных походов можно найти в Интернете. Маршруты касаются в основном водных походов. Наиболее посещаемы притоки Припяти: Ясельда и Ствига. По эталонному маршруту по р. Припять в 2010 г. по инициативе Министерства спорта и туризма БТСС был организован марафон, хорошо иллюстрированный в Интернете. Нитка эталонного водного маршрута с началом от г. Кобрин далее представляет вид: г. Пинск (130 км от г. Кобрин) - Туров - д. Лясковичи - пристань Пхов - г. Мозырь. Маршрут довольно интересен и насыщен большим количеством достопримечательностей. Река Припять - полноводная и равнинная, она судоходна. Двигаться по ней нужно, придерживаясь береговой линии. Для прокладки маршрута можно использовать и часть вышепредложенного маршрута. Его нитка: г. Туров - г. Петриков

- г. Мозырь. От Турова почти до Петрикова вдоль правого берега Припяти проходит северная граница Припятского заповедника, основанного в 1969 году. Для совершения однодневных и 2-дневных маршрутов можно воспользоваться рекомендациями [2, 3]. Наиболее привлекательными путешествиями по Припятскому Полесью являются водные походы. Приводим несколько ниток туристских маршрутов по Припятскому Полесью.

Водные маршруты (маршруты I категории сложности и некатегорийные):

1) по р. Ствига (ландшафтный заказник «Ольманские болота» - протяженность - 60 км, продолжительность - 5-7 дней) д. Дзержинск - по каналу Плав до р. Свига (6 км) - отметка 143 м у моста - отметка 138 м у моста - отметка 125 м перед устьем р. Моствы - д. Коротичи;

2) р. Лань-р. Припять-р. Горынь-(протяженность -150 км, продолжительность - 6-8 дней) г. Клецк - р. Лань - р. Припять - р. Горынь - г. Столин (ст Горынь);

3) по р. Стыр (к ландшафтному заказнику Простыр, протяженность - 45 км, продолжительность - 4-6 дней) - д. Ладорож - д. Паре - д. Ласицк - остров с дубом-великаном восточнее ур. Плавы - за слиянием р. Гнилая Припять и протоки из оз. Уступье - устье р. Гнилая Припять и р. Простыр - д. Паре;

4) р. Стыр - р. Припять (протяженность - 80 км, продолжительность - 6-8 дней) - д. Ладорож - д. Ласицк - д. Лопатино - д. Гривковичи - д. Вуйвичи - д. Гольцы - д. Березцы - д. Стахово - ст. Припять;

5) по р. Птичь (протяженность - 60 км, продолжительность - 4-5 дней) - д. Доменка - д. Хвойня - д. Луличицы - д. Великое Поле - Другая Слободка - п.г.т. Копаткевичи - д. Ивашковичи - ст. Птичь;

6) р. Уборть - р. Припять (протяженность - 86 км, продолжительность - 4-5 дней) - п.г.т. Лельчицы - д. Лисное - д. Краснобережье - д. Убортская Рудня - д. Мойсеевичи - г. Петриков - д. Новоселки - д. Багримовичи.

Лыжный маршрут II категории сложности (протяженность - 160-170 км, продолжительность - 8-10 ходовых дней): ст. Береза - оз. Споровское - г.п. Телеханы - ст. Люсино - р. Лань - оз. Червоное - ст. Житковичи.

Веломаршрут I категории сложности (протяженность - 250 км, продолжительность - 6-8 ходовых дней): г. Гомель - г. Речица - г. Мозырь - г.п. Лельчицы, - г. Туров - г. Житковичи.

Веломаршрут (некатегорийный) по Пинско-Столинскому Полесью (протяженность - 130 км, продолжительность - 5-7 дней): д. Паре - д. Остров - д. Ласицк - д. Федоры - д. Колодное - д. Городная - д. Глинка - г. Столин - д. Бережное - г. Давид-Городок - д. Малешев - г. Туров.

Конный (некатегорийный) по Ольманским болотам (протяженность - 70 км, продолжительность - 5-7 дней): д. Букча - отметка 143 м у моста через р. Ствига - отметка 145 м - песчаная гряда между болотами Красное и Погибель - на берегу р. Ствига севернее отметки 138 м - севернее отметки 134 м - д. Бережцы - д. Рычев - г. Туров.

В заключение следует отметить, что одной из целей государственного регулирования в сфере туризма является развитие туристских зон. Белорусские болота стали туристской достопримечательностью. Поляки и чехи, немцы и англичане готовы платить немалые деньги за то, чтобы, стоя по пояс в трясине, наблюдать за редкими птицами и растениями. Белорусские болота привлекают не только орнитологов, охотников, но и экологов из-за рубежа.

Вышепредставленные маршруты могут быть использованы не только для начальной подготовки туристов-спортсменов, но и для рекреационно-познавательных путешествий широкого круга любителей экстремального времяпрепровождения.

Перспективы развития инфраструктуры Припятского Полесья (экотуристический комплекс «Чибис», автомобильный мост через реку Припять, паромная переправа в Пинском районе, агроусадебы, благоустроенность старинных парков, гребная база и лодочная станция с прогулочными катерами) позволят увеличить не только рекреационный поток отдыхающих, но и дадут возможность развитию спортивно-туристской деятельности в данном районе.

1. Пирожник, И.И. Основы географии туризма и экскурсионного обслуживания / И.И. Пирожник. - Минск: Изд-во «Университетское», 1985. - 252 с.

2. Туристская энциклопедия Беларуси / редкол.: И. Пирожник (гл. ред.) [и др.] - Минск: Беларус. энцыклапедыя, 2007, - С. 449, 469.

3. Нацыянальны атлас Беларуса / Кам. па зямельн. рэсурсах, геадэз. і картаграф. пры Савета Міністраў Рэсп. Беларусь: рэдкал.: М.У. Мясшковіч (і інш.). - Минск: Белкартаграфія, 2002. - 291 с.

4. Герасименко, Н.П. Маршрутами познания и воспитания / Н.П. Герасименко, С. С. Митрахович. - Минск: Магет, літаратура, 2001. - 286 с.

5. Кокорев, Ю.М. По голубым дорогам / Ю.М. Кокорев. - Минск: Польша, 1984. - 63 с.

6. Сабодаш-Радько, Ф. Водными маршрутами Беларуси / Ф. Сабодаш-Радько, В. Журавлев. - Минск: Рифтур, 2004, -136 с.