

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ПОХОДА ПО ТЕРРИТОРИИ НАЛИБОКСКОЙ ПУЩИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Ровнейко Т.В.,

Подлиских В.Е., канд. биол. наук,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Развитие активных форм туризма, в том числе организация и проведение туристских походов, является приоритетной целью для Беларуси. Существует острая необходимость создания условий для ознакомления населения с природным потенциалом Республики Беларусь, для активного отдыха на природе, организации туристских походов, эколого-образовательных и эколого-просветительных туров для разных возрастных и социальных групп населения [1].

Цель нашей работы была разработать маршрут учебно-спортивного пешего похода по территории Налибокской пуши (Минская и Гродненская области, Республика Беларусь), а также провести его оценку с точки зрения эффективности обучения технике и тактике туризма, величины физической нагрузки, психической напряженности на участников похода, решение краеведческих задач.

Анализ и обработка литературного и картографического материала о природных условиях, ресурсах и инфраструктуре исследуемой территории, а также краеведческих сведений о районе путешествия, описаний туристских маршрутов в данном районе позволило создать модель маршрута многоразового использования для проведения учебно-спортивного пешего похода 1-й категории сложности со студентами Белорусского государственного университета физической культуры. При создании модели мы определили ряд обязательных требований, предъявляемых к маршруту учебно-спортивного похода:

- Протяженность маршрута должна составлять 130 км или немногим более (требование «Правил проведения туристских походов» начальной сложности).
- Продолжительность похода должна быть увеличена до 8 дней (при минимальном значении 6 дней), в связи с затратами времени на проведение учебной работы на маршруте.
- На маршруте должны присутствовать, как минимум, два классифицированных участка, содержащих характерные для данного вида туризма естественные препятствия.
- В маршрут должны быть включены, кроме спортивных объектов, и рекреационно-познавательные объекты, посещение которых способствует образованию, воспитанию студентов, их эмоциональной разгрузке, отдыху.
- Маршрут должен способствовать обучению студентов технике жизнеобеспечения в природной среде (ночлег, отдых, горячее питание участников должны осуществляться в полевых условиях).
- Уровень физической нагрузки должен быть посильным для участников похода и не вести к их чрезмерному утомлению (маршрут должен быть рассчитан на физические возможности студентов 1-го курса факультета ОФКиТ, имеющих различную степень спортивной подготовки при поступлении в вуз) [2].

Оценка и корректировка предложенной модели проводилась в рамках осуществления походов со студентами 1-го курса БГУФК (направления специальности «спортивный и рекреационный туризм») в ноябре 2005 г. и в сентябре 2006 г., что позволило уточнить, скорректировать параметры и нитку учебно-спортивного маршрута. В итоге работы разработан маркированный маршрут многоразового использования, рассчитанный на обучение студентов. Параметры маршрута позволяют эффективно проводить процесс обучения туризму и способствуют приобретению студентами необходимого туристского

опыта. Маршрут включает характерные для пешеходного туризма классифицированные участки: леса разной проходимости, заболоченные территории, водные преграды, а также множество потенциальных мест для проведения учебных занятий по технике переправ через водные препятствия, по технике ориентирования на местности.

В итоге проведенных исследований мы предлагаем следующий учебно-спортивный маршрут (нитку маршрута) пешего похода многоразового использования.

Пос. Першай – д. Яцково-Замостные – массив Воложинской пуши– р. Волка – р. Лубянка – хутор Печище – реки Ольшаница и Сивичанка – Каменка – гравийная дорога до пос. Каменная Слобода – хутор Сухой Борок – р. Волка – пос. Поташня – р. Березина (оз. Черное) – урочище Кухня (движение по просеке, пересечение широкого канала Банкова) – канава Быстрая – хутор Борки – лесные дороги до оз. Кромань – р. Бойная – хутор Черная – Графская пуца (движение по просекам) – пос. Антонево – пос. Синявская Слобода – р. Неман – пос. Еремичи – р. Уша – урочище Лозиновка (движение по лесной дороге) – р. Неман – пос. Бережно (движение по гравийной дороге) – г. Мир.

Маршрут включает два характерных для Беларуси участка 1-й категории трудности, весьма подходящих для целей обучения технике и тактике ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Это участок движения от реки Волка через хутор Печище до реки Каменка, который является весьма важным с точки зрения обучения студентов технике преодоления протяженных лесных массивов средней проходимости и трудно проходимых лесных массивов. Здесь имеется уникальное сочетание еловых и сосновых посадок, легко проходимых болот (с ягодниками) и водных преград (реки Ольшаница, Сивичанка, ряд широких мелиоративных каналов). Пойма рек и каналов трудно проходимая – затоплена, поросла кустами ивы (фактически это заболоченный километровый участок средней проходимости, преодолеваемый вброд, временем по пояс в воде).

Ключевым с технической точки зрения участком разработанного учебного маршрута является четвертый дневной переход – озеро Черное – озеро Кромань (включает семь переходов по 40-45 минут). Путь лежит по урочищу Кухня – сильно заболоченной территории изрезанной мелиоративными каналами. Идти приходится по просеке южного направления (достаточно хорошо прочищенной); по пути необходимо преодолеть два широких канала – канал Банкова и канава Богатырка. Здесь студенты применяют технику наведения переправы по кладу с натяжением веревочных перил.

Маршрут включает целый ряд познавательных объектов, связанных с преступлениями фашизма против мирного населения в годы Великой Отечественной войны и деятельностью партизанских соединений: бригад им. В.П. Чкалова, «За Советскую Белоруссию», «Комсомолец», им. В.И. Ленина и др.

Разработанный маршрут можно использовать в течение ряда сезонов, что способствует эффективному достижению целей похода, без лишних физических, организационных, финансовых затрат для его участников и организаторов [3].

В работе был проведен анализ уровня напряженности маршрута, для того, чтобы физическая, психическая нагрузка на участников соответствовала их уровню туристской подготовки. В нашем случае такая оценка тем более необходима, что маршрут разрабатывается для новичков в туризме – студентов первого курса БГУФК.

В учебном походе величина физических нагрузок контролировалась с помощью показателя частоты сердечных сокращений. Величины ЧСС у участников измерялись в состоянии покоя (перед началом ходового дня), сразу после 40–45 минутных переходов с рюкзаком (ЧСС после нагрузки), сразу после 10-минутного короткого привала (показатель восстановления ЧСС). ЧСС контролировали после нескольких переходов в первой и второй половине ходового дня [4].

На протяжении исследуемых нами 3 дней (первый, четвертый (наиболее физически трудный) и шестой дни похода) средние значения ЧСС 17 участников похода (мужчин и женщин) до начала движения (старт), в состоянии покоя в среднем не превышала

75 уд/мин., что является нормальным показателем для людей в возрасте около 20 лет (пульс слегка увеличен, так как измерения проводили перед выходом на маршрут, фактически сразу после завтрака). В ответ на нагрузку (после перехода) величина ЧСС возрастала, но даже после пятого дневного перехода в самый физически трудный день похода (преодоление заболоченного участка) пульс в среднем не превышал значения 110 уд/мин. Это говорит о том, что величина физической нагрузки на маршруте не выходила за рамки обычной, характерной для выполняемой в аэробном режиме работы средней мощности. Данные измерения ЧСС показывают также, что в течение короткого привала после каждого перехода восстановление участников после нагрузки протекало нормально (ЧСС снижалась до 75–80 уд/мин). Наиболее высокие показатели частоты пульса у участников приходятся на вторую половину дня, что связано с определенным утомлением организма.

Уровень психической напряженности похода участников мы оценили по результатам биоритмотеста – самооценки участников похода. Всей группе было предложено заполнить анкету (биоритмотест), анализ которой должен показать уровень и динамику изменений таких показателей, как самочувствие, настроение, работоспособность, усталость, настроение, качество сна, теплоощущение и др. Оценка каждого показателя выносилась по семибалльной системе (от –3, когда все «ужасно плохо» до +3, когда все «прекрасно»; 0 – норма). Оценивались показатели до завтрака (после сна), в большой обеденный привал, до ужина на биваке [4].

Результаты самооценки свидетельствовали о том, что многодневный поход (несмотря на то, что для большинства он был первым) не вызывал отрицательных эмоций и не привел к переутомлению. Степень усталости (в конце дня) в подавляющем большинстве случаев оценивалась участниками как «не большая». Лишь в последние два дня похода оценки работоспособности участников в целом несколько снизились, а усталость четверо участников оценили как «большую» (–2).

Разработанный маршрут похода решает задачи начальной туристической подготовки будущих специалистов в области спортивно-оздоровительного туризма, а также предоставляет возможность для эффективной рекреации, экологического образования, оздоровления участников, знакомства с природными ценностями, с народной культурой, традициями, при этом будет способствовать сохранению природы и культурного наследия.

1. Национальная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2006–2010 годы. Утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 августа 2005 года, № 927.

2. Правила проведения туристских походов. – Введ. 01.06.07. – Минск: Министерство спорта и туризма, 2007.

3. Тарасенок, А.И. Экологический туризм и рекреационное природопользование в Беларуси: учеб.-метод. пособие / А.И. Тарасенок. – Минск: ЕГУ, 2003.

4. Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / НИИ ФКиС РБ.; сост. Б.А. Цариков и др. – Минск, 2003.