

**ГУСАРОВА Ольга Аркадьевна**, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**ТИХОМИРОВ Александр Владимирович**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ МАРШРУТА ПЕШЕХОДНОГО УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ПОХОДА КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ТУРИЗМУ

В статье рассматриваются особенности проектирования учебно-спортивных походов как неотъемлемой составляющей подготовки инструкторов-методистов по туризму. Стратегическое и тактическое планирование учебно-спортивных походов предопределяет сроки, содержание и ресурсы, необходимые для реализации задач похода. Проектирование маршрута напрямую определяется целями интегральной подготовки обучающихся по специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура» (профилизация «Спортивный и рекреационный туризм»). На основе анализа маршрутов прошлых лет разработана усовершенствованная модель маршрута для долговременного использования в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** пешеходный туризм; стратегическое и тактическое планирование в туризме; инструктор-методист по туризму; учебный спортивный поход; проектирование маршрута похода.

## ROUTE DESIGN FEATURES OF A WALKING EDUCATIONAL AND SPORTS TRIP AS A COMPONENT IN TOURISM INSTRUCTORS AND METHODOLOGISTS TRAINING

The article considers the peculiarities of designing educational and sports walking trips as an integral part of instructors-methodologists training in tourism. Strategic and tactical planning determines the timing, content, and resources necessary for the campaign's tasks implementation. The route design is directly determined by the goals of the integral training of students in the specialty 6-05-1012-01 «Physical Culture» (profiling «Sports and Recreational Tourism»). Based on the analysis of routes of previous years, an improved model of the route for long-term use in the educational process has been developed and proposed.

**Keywords:** hiking; strategic and tactical planning in tourism; tourism instructor-methodologist; educational sports hike; planning a hiking route.

**Введение.** Анализируя внутренний рынок туризма Республики Беларусь, специалисты отмечают устойчивую тенденцию увеличения спроса на природоориентированные туры, основанные на активных способах передвижения по маршруту, в том числе пешие походы [1]. Это обуславливает необходимость качественной подготовки специалистов, способных планировать, организовывать и проводить спортивные и рекреационно-оздоровительные походы на необходимом уровне безопасности. Ключевую роль в формировании у них соответствующих компетенций (техника и тактика пешеходного туризма, управление туристской группой,

проектирование маршрутов туристских походов) играет интегральная подготовка, когда умения и навыки формируются непосредственно в походных условиях [2].

Вопросы методики планирования маршрута учебно-спортивного похода (УТП) с учетом специфики проведения в походных условиях учебной работы и этапа туристской подготовки участников требуют дополнительного изучения.

**Основные результаты и их обсуждение.** Исследование проводилось в соответствии с планом НИР кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии учреждения образования «Белорусский государственный университет

физической культуры» по теме 1.1.7 «Разработка и реализация компетентностной модели подготовки специалистов в сфере спортивного и рекреационного туризма в учреждении высшего образования».

**Целью** являлось обоснование методики планирования УТП и ее реализация при разработке маршрута учебно-спортивного пешеходного похода 1-ой категории сложности, создающего возможности для интегральной подготовки инструкторов-методистов по туризму и долговременного использования в образовательном процессе.

**Задачи** исследования определялись методологией стратегического и тактического планирования и были направлены на выявление характерных тактических задач УТП; проведение сравнительного анализа качества планирования маршрутов пешеходных УТП 1-ой категории сложности (к.с.), реализованных на кафедре в рамках интегральной подготовки инструкторов-методистов по туризму в предыдущие годы.

В соответствии с принятой моделью исследования были определены основные характерные спортивные и учебные задачи проведения пешеходного УТП [3], предусмотренного образовательным стандартом специальности и учебной программой по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка» для студентов 1-го курса дневной формы получения образования на начальном этапе туристской подготовки.

Достижение целей УТП основано на стратегическом и тактическом планировании (выбор района, сроков, логики маршрута, определяющих препятствий) [4]. От правильного выбора района УТП напрямую зависит качество обучения участников похода на маршруте. С учетом необходимости решения не только спортивных, но и учебных задач была проведена сравнительная оценка спортивно-туристского потенциала трех туристских центров

Республики Беларусь, использовавшихся в 2019–2021 гг. для проведения пешеходных учебных походов со студентами БГУФК [5].

Все три сравниваемых туристских района включают характерные природно-антропогенные ландшафты краевой зоны последнего Поозерского оледенения. Они характеризуются молодым ледниковым рельефом, отличаются сильной расчлененностью, наличием большого количества озер, заболоченных низин, верховых болот, озов, камов, моренных холмов и гряд, предполагающих возможность выбора и включения в маршрут классифицированных участков (некатегорийных и 1-ой к. с.), а также участков обучения технике преодоления склонов, лесных и заболоченных участков, водных преград.

При проектировании маршрута УТП в 2019 г специалисты кафедры в качестве замысла маршрута приняли логику «пересечения». Протяженный линейный маршрут отражал стремление познакомиться с особо охраняемыми природными территориями и их достопримечательностями и провести учебные занятия на наиболее приемлемых участках маршрута (их точная локализация и характер преодолеваемых препятствий не были известны заранее).

Маршруты УТП 2020 г и 2021 г разрабатывались на основании предварительной полевой оценки данных районов. Они были менее протяженными и проектировались, скорее, на основании логики «нанизывания» объектов туристского интереса. Такая стратегия планирования свойственна не самым протяженным маршрутам, где одним маршрутом можно соединить несколько объектов туристского интереса. Кроме того, указанные маршруты включали заранее выбранные участки, где под руководством преподавателя студенты обучались и получали практику наведения переправ через реки, движения по лесным, заболоченным участкам, а также примене-

ния отдельных приемов и средств в технике ориентирования на местности.

Для оценки качества реальных пешеходных маршрутов УТП 1-ой к. с. 2019–2021 гг. была разработана модель «эталонного» маршрута пешеходного УТП, с которой затем осуществлялось сравнение [6].

Спортивный маршрут принято условно разделять на начальную (адаптационную), основную и заключительную части.

Начальная часть для пешеходного УТП 1-ой к. с. может иметь продолжительность 1–2 дня. Она предусматривает технически и физически несложный подход к основной части маршрута по лесным, полевым дорогам. Учебные задачи здесь ограничиваются техникой организации ночлега в зоне леса с применением палаток и приготовлением горячего питания на костре, а также формированием умений в технике рационального движения под рюкзаком по участкам с различным покрытием, уклонами и пр.

На основной части маршрута следует разместить определяющие классифицированные участки (КУ) и определить места (участки) проведения учебных занятий по технике и тактике их преодоления. Препятствия должны быть характерными для пешеходного туризма по лесному равнинному району и одновременно пригодными для обучения туристской технике и тактике, определяя техническую сложность похода. Основная часть маршрута может проходить через специализированный туристский «полигон», где имеются оборудованные для проведения учебных занятий препятствия. На территорию такого «полигона» выполнена крупномасштабная (детальная) спортивная карта, позволяющая проводить занятия по технике ориентирования на местности. Техническую часть следует начинать с наиболее простых, некатегорийных (н/к) препятствий, которые располагаются на подходах к основной части маршрута или в ее начале. После того, как у туристов произошла необходимая адаптация к условиям

похода, сформировались умения и навыки в выполнении элементарных приемов передвижения, они входят в район концентрации учебных и спортивных туристских объектов на основной части маршрута, где должна быть выполнена спортивная и учебная программы по технике преодоления локальных водных препятствий, протяженных лесных и заболоченных массивов.

Основная часть маршрута является наиболее физически трудной, напряженной, включает дневные переходы с максимальной суммой перепадов высот, участки азимутального движения по лесным, заболоченным массивам без дорог и др. Район концентрации учебных и спортивных туристских объектов может занимать достаточно большую площадь, и тогда на основной части маршрута можно планировать радиальные выходы к спортивным объектам из базового лагеря или кольцо маршрута (1–3 ходовых дня) для проведения учебной работы и преодоления классифицированных препятствий. После выполнения учебной работы на радиальных (кольцевом) участках маршрута рационально «закрепить» сформированные умения и пройти определяющее препятствие (участок) маршрута с полной выкладкой.

По окончании преодоления последнего сложного препятствия на заключительной части начинается несложный выход из туристского района. Выход рационально планировать по лесным дорогам, тропам без существенного перепада высот и завершаться он должен в населенном пункте, откуда группу можно вывезти автотранспортом или по железной дороге.

Для использования разработанной эталонной модели учебно-спортивного маршрута в сравнительном анализе реальных маршрутов пешеходных походов для нее следует установить ряд «эталонных» параметров, которые должны быть определены с учетом этапа туристской подготовки и уровня подготовленности участников

похода – студентов 1-го курса дневной формы получения образования (юноши и девушки в возрасте 17–19 лет). Принимая также во внимание специфику УТП, эталонные параметры устанавливались для следующих показателей качества тактического планирования: протяженность маршрута и продолжительность похода; вид (тактическая схема) маршрута и степень его автономности; уровень и динамика технической и физической сложности (напряженности) маршрута; наличие на маршруте туристского «полигона» и выбор объектов (участков) проведения учебных занятий; реалистичность календарного плана (чистое ходовое время дневных переходов, достижимость намеченных целевых ориентиров дневных переходов, выполнение программы обучения); динамика весовых нагрузок на участников; качество мест организации биваков в полевых условиях и в стационарных объектах размещения; наличие на маршруте рекреационных объектов [7].

При разработке конкретных учебно-спортивных маршрутов количественные параметры, указанные в Правилах проведения туристских походов и видовых методиках определения категории сложности, могут варьироваться. Например, параметры протяженности могут быть уменьшены на 25 %, а продолжительность похода, напротив, может быть несколько увеличена для создания запаса времени на проведение учебных занятий. Для проведения УТП 1-ой к.с. можно рекомендовать продолжительность его активной части 7–8 дней вместо 6 дней, а минимальную протяженность – около 100 км вместо 130 км, указанных в Правилах.

Кроме того, рекомендуется использовать комбинированную тактическую схему маршрута с планированием радиальных выходов (кольцевых участков) от основной линии движения на основной части маршрута. Преимущества данной схемы обоснованы туристской практикой

и отражены в литературе [8]. Кольцевой выход может быть рассчитан на два-три ходовых дня, в течение которых группа проходит КУ и участки определяющей сложности, а также выполняет программу учебных занятий.

Уровень технической сложности маршрута должен соответствовать классификационным требованиям для пешеходных походов 1-ой к. с. [9]. Маршруты 1-ой к.с. должны включать как минимум два некатегорийных локальных препятствия (ЛП), а также протяженные препятствия (ПП) (н / к или 1А к. с.). Характерными ЛП являются переправы через водные преграды. Характерными ПП являются участки движения без дорог по лесу средней проходимости, по легкопроходимым и кочкарниковым болотам, требующие применения туристской техники передвижения и ориентирования на местности.

Качество учебного маршрута значительно повышается, если его Основная часть включает туристский «полигон» с оборудованными местами занятий (учебными КУ) и возможностью проведения занятий по технике ориентирования на местности с использованием не только топографической, но и спортивной карты. Напротив, для начальной и заключительной части маршрута подходят равнинные (волнистые) участки, с развитой дорожно-тропиночной сетью. В таком случае будет соблюдаться требование постепенности роста технической сложности и физической трудности маршрута.

Чистое ходовое время (ЧХВ) следует планировать на начальной (адаптационной) части маршрута не более 4–4,5 часов (протяженность дневных переходов при этом составит порядка 12–16 км). ЧХВ дневных переходов на основной части может составлять 5–6 часов при протяженности перехода до 25 км. Такие же параметры ЧХВ и протяженности можно рекомендовать и для заключительной части при условии значи-

мого снижения уровня технической сложности и использования удобных трасс движения группы.

Весьма важно выбрать оптимальное, реально достижимое место расположения биваков на местности с точки зрения их рекреационной ценности (в лесном массиве, на берегу озер и пр.). Для этого анализируют степень трудности предполагаемой трассы движения и оценивают среднюю скорость движения группы под рюкзаком на участках различной трудности.

В соответствии с принятой моделью на маршруте следует планировать населенные пункты, где можно пополнить запасы продуктов. В этом случае весовая нагрузка, максимальная на старте (не более 16 кг груза для юношей, 12 кг – для девушек), снижается на основной (кольцевой) части и существенно снижается на заключительной части маршрута (не превышает 12 кг для юношей и 8–10 кг для девушек).

Маршрут (в пунктах старта, финиша, на активной части) должен включать познавательные и рекреационные объекты для выполнения программы отдыха и оздоровления участников, решения воспитательных, познавательных задач.

В соответствии с разработанной моделью и параметрами «эталонного» маршрута пешеходного УТП в исследовании была проведена экспертная оценка реальных маршрутов 2019–2021 гг., показавшая их не полное соответствие «эталонному» маршруту по ряду существенных критериев.

С учетом выявленных недостатков была разработана и предложена для реального использования в образовательном процессе следующая нитка маршрута: станция Бениславского (Полоцкий р-н) – пос. Антоново – пос. Зябки – р. Рудня (лагерь 1) – пос. Ермолино – пос. Ровное Поле – р. Свольна (лагерь 2) – пос. Доброплесы – оз. Белое (Доброплесы) – оз. Изубрица – оз. Белое (Юховичское) (лагерь 3) – оз. Плотичное – выс. 152,7 – оз. Нитятцы – оз. Зеленец (лагерь 4) – оз. Нече-

рица (озовый комплекс «Греблы», национальный парк Себежский) – пос. Волоцня (оз. Нечерица) – р. Свольна (переправа вброд) – оз. Белое (Юховичское) (лагерь 5) пос. Лисно – д. Чернооки – р. Пижевка (лагерь 6) – пос. Стрелки (Освейский р-н).

В данном маршруте принципиально изменена тактическая схема и «усилена» учебно-спортивная составляющая. На третий ходовой день группа преодолевает ПП (н/к) на участке оз. Изубрица – оз. Белое (Юховичское) (учебный КУ). От озера Белое (оборудованная стоянка) группа входит в район концентрации рекреационных и спортивных туристских объектов и проходит его в течение двухдневного кольцевого выхода (налегке). Тактическая схема маршрута, таким образом, изменена с линейной на комбинированную.

На кольцевом выходе группа преодолевает спортивный КУ (н / к или 1А к. с.) на участке оз. Плотичное – выс. 152,7 – оз. Нитятцы. Это протяженное препятствие, где группа движется по просеке и преодолевает участок верховых болот, три водных преграды (с укладкой бревна, натяжением веревочных перил). В конце насыщенного, физически тяжелого ходового дня – отдых на оборудованной стоянке оз. Зеленец. На следующий ходовой день проводится осмотр озового комплекса («Греблы») и учебное занятие по преодолению ЛПП (брод на реке Свольна).

**Заключение.** Планирование маршрута пешеходного УТП имеет особенности, обусловленные уровнем подготовленности участников похода, необходимостью выполнения и учебной, и спортивной программы похода.

В ходе исследования обоснована методика планирования маршрута УТП длительного использования: шаг 1 – определяется туристский центр, общая логика планирования и сроки проведения похода, причем выбор туристского центра основан на тщательной оценке его спортивно-туристского потенциала; шаг 2 – определяются

параметры модели маршрута в соответствии с видом похода по способу передвижения, этапом туристской подготовки и потенциальным контингентом участников (показатели качества планирования);

шаг 3 – в соответствии с установленными модельными параметрами в выбранном районе, с использованием доступной картографической и иной информации, проектируется нитка маршрута учебно-спортивного похода.

1. Евсеев, Е. Б. Тенденции развития туризма в Республике Беларусь / Е. Б. Евсеев, В. С. Филипенко // *Туризм и гостеприимство*. – 2016. – № 1. – С. 17–22.

2. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.

3. Ганопольский, В. И. Об учебных спортивно-туристских походах с учащимися / В. И. Ганопольский // *Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол. : Б. А. Цариков (гл. ред.) [и др.]*. – Минск, 2003. – Вып. 4. – С. 179–182.

4. Гусарова, О. А. Специфика стратегического и тактического планирования учебно-спортивных походов / О. А. Гусарова, В. Е. Подлиссских, А. В. Тихомиров // *Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч., Смоленск, 4–5 апр. 2025 г. / СГУС. – Смоленск, 2025. – С. 190–195.*

5. Гусарова, О. А. Проектирование маршрута пешеходного учебно-спортивного похода: оценка туристско-спортивного потенциала территории Белорусского Поозерья / О. А. Гусарова, А. В. Тихомиров, В. Е. Подлиссских // *Перспективы развития туризма в современных условиях: мировые тенденции и региональные контексты : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26 сент. 2025 г. / Национальное агентство по туризму ; редкол.: И. Н. Воронович (предс.) [и др.]*. – Минск : Колорград, 2025. – С. 387–395.

6. Зырянов, А. И. Логика туристского путешествия и разработка эталонных маршрутов : пособие / А. И. Зырянов, А. Ю. Королев. – Пермь : изд-во Пермского гос. ун-та, 2009. – 11 с.

7. Масленкин, А. И. Техника пешеходного туризма для студентов : метод. указания / А. И. Масленкин. – Иваново : [б. и.], 2007. – 190 с.

8. Подлиссских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы : пособие / В. Е. Подлиссских, В. М. Литвинович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 143 с.

9. Ганопольский, В. И. О классификации спортивно-туристских маршрутов по показателю их технической сложности / В. И. Ганопольский // *Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2002. – Вып. 3. – С. 133–136.*

Поступила в редакцию: 30.09.2025