

The article examines the issues of understanding of physical and mental health factors by first-year students. Studying initial concepts can contribute to the correction of work aimed at forming a healthy lifestyle, rationalization of work and rest regime, and a motivated attitude to one's own health. Formation of health-preserving competencies in students is the basis for their future professional longevity.

**Keywords:** first-year students, physical health, mental health, health-preserving, professional longevity.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Гаврильчик И.М.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г.Новополоцк, Республика Беларусь*

В статье актуализируется значение развития рекреационно-оздоровительного туризма в Республике Беларусь. Определяются основные природные ресурсные предпосылки для эффективной организации основных форм туристско-оздоровительной деятельности. Производится анализ основных показателей деятельности санаторно-курортных и оздоровительных организаций, отражающих современное состояние данной отрасли туризма.

**Ключевые слова:** рекреационно-оздоровительный туризм, природно-рекреационный потенциал, курортные и лечебные ресурсы, туристско-оздоровительные организации, специализированные средства размещения

**Актуальным** направлением усиления двигательной активности малоподвижного населения современных развитых стран в настоящее время является рекреационно – оздоровительный туризм [1]. В научной литературе выделяют медико-биологическое и экономическое значение рекреационно-оздоровительного туризма [5, 6]. Медико-биологическое значение определяется его положительным влиянием на организм современного человека, особенно проживающего в мегаполисе. В процессе рекреационно-оздоровительной деятельности повышается жизненный тонус, улучшается физическая форма и восстанавливается психоэмоциональное состояние организма. Также оздоровительный туризм является эффективным средством реабилитации после болезней и травм.

Экономическая функция данного вида туристской деятельности с одной стороны реализуется посредством развития инфраструктуры, создания новых рабочих мест, привлечения инвестиций для развития отрасли, а также притоком в регион денежных поступлений от отдыхающих.

С другой стороны, оказывая всестороннее оздоровительное воздействие на человека рекреационно-оздоровительный туризм повышает

работоспособность населения, увеличивает продолжительность периода сохранения полноценной трудоспособности, а также увеличивает фонд рабочего времени вследствие сокращения заболеваемости.

В зависимости от типа туристов данный вид туризма может быть, как активным, так и пассивным. В первом случае он реализуется посредством туристских походов, прогулок, участия в туристско-спортивных слетах и фестивалях, праздниках и т.п. Во втором случае, туристы предпочитают спокойный отдых в санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях различного типа, агроэкоусадах.

Главными факторами оздоровления в туристско-рекреационной деятельности являются природные лечебные ресурсы, физическая активность, режим питания, смена обстановки, ассортимент туристических услуг. Исходя из выше сказанного, развитие рекреационно-оздоровительного туризма, в первую очередь, зависит от объема и качества природно-рекреационных ресурсов (биоклиматических, гидрологических, гидроминеральных), а также возможности их освоения. Немаловажным условием является соответствующий уровень развития инфраструктуры региона и его безопасность.

Республика Беларусь среди стран Европы отличается высокой степенью сохранности природных комплексов, являющихся основой для развития рекреационно-оздоровительной деятельности. В стране широко распространены ценные и уникальные ландшафты, которые по своим эстетическим качествам и рекреационной пригодности относятся к I и II категориям. К таким родам ландшафта относятся возвышенные холмисто-моренно-озерные, камово-моренно-озерные (преимущественно Витебская область), холмисто-моренно-эрозионные и камово-моренно-эрозионные (центральные и западные регионы Беларуси). Среди средневисотных ландшафтов наибольшей эстетической ценностью обладают моренно-зандровые и водно-ледниковые ландшафты центральной полосы страны и Предпоlessя [6].

Беларусь достаточно обеспечена водными ресурсами разно целевого использования. Наибольшей обводненностью (густотой речной сети и озерностью) характеризуются северо-западные регионы страны. Множество водоемов обладает уникальной эстетической привлекательностью, рекреационной ценностью и лечебно-оздоровительной значимостью, в связи с чем являются потенциальными объектами для организации рекреационно-оздоровительной деятельности.

Особо охраняемые природные территории обладают значительными ресурсами для развития рекреационно-оздоровительного и экологического туризма. В Беларуси расположено 2 заповедника, 4 национальных парка, 85 заказников республиканского значения, 403 заказника местного значения. Под данным типом территорий занято 7,6% территории

республики, что является весьма значительным показателем сохранности и уникальности природных комплексов [5].

Общая площадь охотничьих угодий составляет 16,7 тыс. гектаров. Наиболее крупной охотничьей организацией Республики Беларусь является республиканское государственно-общественное объединение «Белорусское общество охотников и рыболовов», в системе которого находится 114 охотничьих хозяйств. На территории лесных хозяйств Республики Беларусь функционируют 64 экологические тропы и маршрута. Расширена сеть дендропарков в целях экологического просвещения населения.

Курортные и лечебные ресурсы Республики Беларусь включают комплекс климатических факторов в сочетании с источниками лечебных минеральных вод, торфяных и сапропелевых грязей, благотворно влияющих на физиологическое состояние человека и способствующих лечению различных заболеваний. Среди лечебных грязей в Республике Беларусь преобладают торфяные и сапропелевые, выявлено 113 месторождений торфяных и 75 месторождений сапропелевых грязей, используемых в качестве лечебных [2].

**Цель работы** – выявление уровня развития рекреационно-оздоровительного туризма в Беларуси.

**Результаты исследования.** Был произведен анализ деятельности туристских организаций, предоставляющих соответствующие услуги. К таким организациям в нашей стране относятся так называемые специализированные средства размещения, в число которых входят санатории, детские реабилитационно-оздоровительные центры, базы отдыха, дома отдыха, пансионаты, оздоровительные центры и комплексы, туристские базы, спортивно-оздоровительные центры, дома охотника и рыбака, охотничьи комплексы и др.

В период с 2019 по 2023 год произошло сокращение общего количества туристских организаций рекреационно-оздоровительной направленности (таблица 1).

Однако в последний год зафиксирован рост количества отдельных категорий специализированных средств размещения, в число которых вошли дома отдыха, базы отдыха, дома охотника и рыбака и охотничьи комплексы. В последние годы, после кризисных явлений вызванных эпидемией COVID-19, отмечается положительная динамика численности отдыхающих в санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях страны. Данный показатель не только достиг «доковидного» уровня, но и значительно превысил его, что говорит о развитии и популяризации среди населения внутреннего туризма.

Рост количества отдыхающих в рекреационно-оздоровительных учреждениях Беларуси обеспечивается в основном внутренним

туристическим потоком. На него приходится порядка 82 % отдыхающих. Тогда как 2019 этот показатель составлял 72 %.

Таблица 1

Динамика показателей деятельности специализированных средств размещения [цитируется по 3, 4]

|                                       | 2019  | 2020  | 2021  | 2022  | 2023   | 2024   |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Общее число организаций, единиц       | 492   | 483   | 474   | 474   | 462    | 478    |
| Число мест, тыс. единиц               | 49,2  | 48,5  | 47,8  | 48,4  | 48,6   | 48,6   |
| Численность размещенных, тыс. человек | 869,4 | 628,6 | 847,9 | 934,2 | 1026,0 | 1100,0 |

Из данных диаграммы (рисунок 1) видно, что международный туристический поток, несмотря на общую положительную динамику, на данный момент, не достиг «доковидного» уровня по численности прибытий.



Рис. 1 – Динамика численности лиц, размещенных в специализированных средствах размещения, с учетом региона постоянного места жительства на 2023 год [цитируется по 3, 4]

Анализ длительности пребывания отдыхающих в оздоровительных организациях в 2023 году выявил что 45 % приходится на отдых в течение от 1 до 3-х дней. Длительный отдых, в течение 15-28 дней предпочли около 27 % туристов. Иностранные граждане предпочитают отдыхать в течение 8-14 дней, такая длительность пребывания отмечена почти у 57 % иностранных туристов.

В таблице 2 отражены региональные особенности деятельности рекреационно-оздоровительных учреждений. Абсолютным лидером по количеству специализированных средств размещения и числу туристических прибытий является Минская область. Это связано с наличием в регионе столичной агломерации, обеспечивающей спрос на рекреационные и оздоровительные услуги. Также именно на территории Минской области размещается не только большое количество различного рода туристических организаций, но они также характеризуются большой единовременной вместимостью. Второе место по количеству организаций уверенно занимает Витебская область, но при этом значительно уступает Брестской области по численности размещенных в ней лиц. Это объясняется, в первую очередь, большой активностью внутреннего туристического потока в данном регионе. Однако следует отметить, что на долю иностранных туристов в Брестской области приходится всего 10,9 % отдыхающий, что является наименьшим показателем среди областей Беларуси. Данное обстоятельство может явится перспективной точкой для дальнейшего роста туристических прибытий в данный регион.

Таблица 2

Региональные особенности функционирования специализированных средств размещения в Республики Беларусь, 2023 год [цитируется по 3, 4]

| Регион           | Число организаций, единиц | Численность размещенных, тыс. человек | Численность размещенных, % |                      |
|------------------|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|
|                  |                           |                                       | Граждане РБ                | Иностранные граждане |
| Брестская обл.   | 66                        | 164,4                                 | 89,1                       | 10,9                 |
| Витебская обл.   | 99                        | 148,1                                 | 76,9                       | 23,1                 |
| Гомельская обл.  | 43                        | 117,8                                 | 77,5                       | 22,5                 |
| Гродненская обл. | 53                        | 125,1                                 | 82,7                       | 17,3                 |
| Г. Минск         | 5                         | 5,7                                   | 80,4                       | 19,6                 |
| Минская обл.     | 146                       | 415,3                                 | 80,6                       | 19,4                 |
| Могилевская обл. | 50                        | 49,6                                  | 86,0                       | 14,0                 |

Наиболее привлекательными для отдыха и рекреации иностранцев в Беларуси являются Витебская и Гомельская области. Популярность Витебской области определяется богатым природно-рекреационным

потенциалом, относительно благоприятной экологической обстановкой и достаточно густой сетью туристско-рекреационных и оздоровительных учреждений. Гомельская область обладает развитым санаторно-курортным фондом.

В соответствии с Генеральной схемой размещения зон и объектов оздоровления, туризма и отдыха Республики Беларусь на 2016–2020 годы и на период до 2030 года целями которой являются формирование и развитие системы туристско-рекреационных территорий Республики Беларусь на основе кластерного подхода, планируется значительное увеличение рекреационной емкости курортных зон, курортов, зон отдыха республиканского и местного значения и других рекреационно-оздоровительных территорий и объектов [4].

**Выводы.** Республика Беларусь обладает богатым природно-рекреационным потенциалом, который является основой для развития рекреационно-оздоровительной деятельности. Наличие больших площадей, занятых уникальными и ценными в туристско-рекреационном и оздоровительном отношении природными комплексами, открывает перспективы их дальнейшего вовлечения в данный вид деятельности.

Анализ деятельности организаций, оказывающих рекреационно-оздоровительные услуги показал положительную динамику по основным показателям. По показателю численности отдыхающих наблюдается стабильный рост количества прибытий, в первую очередь внутренних туристов. Наиболее активно развивающимися регионами Беларуси в отношении рекреационно-оздоровительного туризма являются Минская, Витебская и Брестская области.

Для формирования и развития туристско-рекреационных территорий в стране разработана и действует Генеральная схема размещения зон и объектов оздоровления, туризма и отдыха Республики Беларусь на 2016–2020 годы и на период до 2030, что освидетельствует об активной государственной поддержке данного вида деятельности.

## Литература

1. Денис Н.В., Лысенко А.В., Дошук Н.С. Природные и антропогенные рекреационно – познавательные объекты России и Республики Беларусь: основы рационального использования // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2025. - №1 (70). – С. 33 - 38
2. Об утверждении Генеральной схемы размещения зон и объектов оздоровления, туризма и отдыха Республики Беларусь на 2016–2020 годы и на период до 2030 года – [Электронный ресурс] - Режим

доступа <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C21601031> – Дата доступа: 27.03.2025

3. Развитие туризма, деятельности туристических организаций, средств размещения Республики Беларусь, за 2024 год – [Электронный ресурс] – Режим доступа [https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/turizm/statisticheskie-izdaniya/index\\_145537/](https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/turizm/statisticheskie-izdaniya/index_145537/) Дата доступа: 27.03.2025
4. Туризм и туристические ресурсы в Республике Беларусь, 2024 – [Электронный ресурс] – Режим доступа [https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/turizm/statisticheskie-izdaniya/index\\_99837/](https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/turizm/statisticheskie-izdaniya/index_99837/) Дата доступа: 27.03.2025
5. Ясовеев, М.Г. Организация санаторно-курортной и туристско-оздоровительной деятельности / М. Г. Ясовеев. – Минск : БГПУ, 2016. – 264 с.
6. Ясовеев, М.Г. Природный лечебно-ресурсный потенциал Беларуси / М.Г. Ясовеев [и др.]. - Минск : БГПУ, 2016. – 264 с.

#### **FEATURES OF DEVELOPMENT OF RECREATIONAL AND HEALTH TOURISM IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

Gavrilchik I.M.

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk, Novopolotsk,  
Republic of Belarus

The article actualizes the importance of development of recreational and health tourism in the Republic of Belarus. The main natural resource prerequisites for effective organization of the main forms of tourism and health activities are determined. An analysis is made of the main performance indicators of health resort and health organizations, reflecting the current state of this tourism industry.

**Key words:** recreational and health tourism, natural and recreational potential, resort and medical resources, tourism and health organizations, specialized accommodation facilities

#### **ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ СРОЧНОГО И КУМУЛЯТИВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА**

*Ерина О.И., Лунина К.А.*

*Московский педагогический государственный университет,  
г. Москва, Россия*

В статье представлены индивидуальные характеристики физической нагрузки 6-классника, обуславливающие выход на показатели восстановительного, поддерживающего и развивающего пульсовых режимов. На основе анализа учебно-