

2. Резько, И.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / И.В. Резько // Минск, Харвест, 2009. – 160 с.

3. Strength training [Электронный ресурс] : Режим доступа : сайт. https://www.physio-pedia.com/Strength_Training_versus_Power_Training. Дата доступа : 02.03.2024.

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МОЗЫРСКОМ ПОЛЕСЬЕ

Л.А. Лисовский, канд. пед. наук., доцент,

Т.С. Давыдчик, магистрант, tatkakis07@mail.ru,

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье представлен широкий этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья для организации туристических маршрутов. Показана роль современного туризма, который содействует развитию диалога между традициями Мозырского Полесья и различными культурами, а также раскрывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия. Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, предусматривающие посещение экологически чистых природных территорий. Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона. Основными видами услуг в агроусадьбах являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие. Путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Ключевые слова: Мозырское Полесье, туризм, туристические маршруты, этнокультурный потенциал.

Сегодня одним из наиболее перспективных регионов для развития туризма является Мозырское Полесье, где сохранилась уникальная природа, а также богатое историко-культурное наследие и развитая транспортная инфраструктура [1]. Туризм в настоящее время открывает этнокультурный потенциал юго-восточной части Белорусского Полесья. Современный туризм открывает новые перспективы в области охраны этнокультурного и природного наследия, способствует развитию диалога между знаменитыми традициями Полесского края и различными культурами, а также установлению дружественных отношений с соседними странами и мира на нашей Родине.

Этнокультурное и историческое наследие жителей Полесья охватывает социокультурную среду с традициями и обычаями всей бытовой и хозяйственной жизни. На Полесье сохранились народные обычаи, такие как «Колядки», «Дожинки», «Купалье». Традиционно ежегодно проводится этнокультурный праздник «Зов Полесья». В апреле-мае в Мозыре проводится фестиваль юных талантов «Земля под белыми крыльями», посвящённый памяти Чернобыльской трагедии. Эти праздники способствуют стремлению жителей Полесья вернуться к своим корням, где обнаруживается неразрывная взаимосвязь социальных практик, культурного опыта и сотрудничества.

Полесье было заселено ещё в древние времена, о чём свидетельствует верхнепалеолитическое поселение первобытного человека на Беларуси. Это Юровичское (Калинковичский район) и Бердыжское (Чечерский район), которые существовали 26-22 тыс. лет назад.

Развитие туризма на Мозырском Полесье осуществляется в рамках различных государственных программ, утверждаемых Советом Министров Республики Беларусь,

основывается на развитии природных систем и особо охраняемых природных территорий «Беларусь гостеприимная», «Культура Беларуси».

Развитие логистической системы и транзитного потенциала Республики Беларусь

На территории Мозырщины находится более 250 объектов, более 30 занесены в Государственный список историко-культурных ценностей. Многие из них на территории Мозырского Полесья, с учётом строящейся инфраструктуры входят в «Золотое кольцо Гомельщины».

Мозырское Полесье расположено на юге Гомельской области, на правом берегу реки Припять. Занимает территорию Мозырского, частично Лельчицкого, Ельского и Наровлянского районов. Площадь – 2,7 тыс. км². В тектонических отношениях территория принадлежит Припятскому прогибу. Современный рельеф образовался в эпоху Днепровского оледенения около 320 тыс. лет назад, с высотой более 220 м над уровнем моря. Большая часть – плосковолнистая вторичная водно-ледниковая равнина. В рельефе выделяются широкие понижения с торфяниками. В поозёрское время в долине Припяти образовались эоловые формы рельефа (düны). В междууречья Ботыбли и Чертени – плоская озёрно-аллювиальная низменность.

Крупнейшая река Мозырского Полесья – Припять с притоками Тремля, Ипа, Мытва, Словечна и Желонь. Излюбленными местами отдыха местных жителей давно стали Лешнянское и Скрыгаловское водохранилища.

На территории сохранились последние в Европе низинные болота, уникальные заливные леса и дубравы, наибольшее из которых – Гало (в Лельчицком районе). На заболоченных низинах Ботыбли и Словечны встречаются берёзовые и чёрно-ольховые леса.

На территории района установлено около 30 магистральных щитов и знаков маршрутного ориентирования, содержащие информацию о туристском потенциале Мозырщины. В последние годы развивается этнокультурный потенциал в связи с увеличением на территории Мозырского района агротуризма, где государство даёт мощную поддержку хозяевам агроусадьб.

Богатый природный потенциал региона создаёт предпосылки для развития экологического туризма, что предусматривает посещение экологически чистых природных территорий. Основой экологического туризма является сеть особо охраняемых природных территорий. Это уникальный ландшафтный заказник «Мозырские овраги», основой которого являются последствия деятельности Днепровского ледника более 320 тыс. лет назад, который покрывал всю территорию Беларуси. Ещё один ландшафтный заказник – «Стрельский» находится на территории Мозырского и Калинковичского районов.

Этнокультурному потенциалу способствует развитие туризма: гостиничные комплексы, санаторий-профилакторий «Сосны», развлекательные комплексы, туристские предприятия района и др. В городе Мозырь функционируют «Мозырский драматический театр имени И. Мележа», «Мозырский объединённый краеведческий музей», «Мозырский дом ремёсел», «Музей-мастерская Н. Н. Пушкаря».

Ежегодно проводятся дни открытых дверей в агроусадьбах и объектах туризма региона.

По состоянию на осень 2024 г. на территории района зарегистрировано 13 субъектов агротуризма на Мозырщине. Все они действующие и представляют этнокультурные услуги в данной отрасли. Успешно функционируют объекты агротуризма Мозырщины: «Панский сад», «Бобренята», «Артамцево», «Калинка», «Под ивами», «Банный двор», «Белая ворона», «Козенки», «Булавки», «На берегу», «Новый день», «Счастье есть», «Наровчизна».

В развитии агротуризма на Мозырском Полесье видится возрождение села, популяризация народных промыслов, увеличение занятости населения, повышение

интереса к Полесской культуре, истории и природе родного края. Сельский туризм можно назвать самым приятным отдыхом на Полесье: живописные пейзажи, деревенский уклад жизни, домашняя кухня, пение птиц на рассвете, душевное равновесие, спокойствие. Например, после рыбалки на реке Припять и водоёмах региона или охоты вам предложат баньку, бильярд или просто спокойные посиделки возле печки, а также сытный «полешукский» деревенский обед. Такой вид отдыха возможен в усадьбе «Лешня» или охотничьем домике «Гиневичский Груд».

Основными видами услуг являются размещение, питание, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, экскурсионная деятельность и другие.

Агроусадьбы района расположены в самых живописных населенных пунктах: Костюковичи, Бобренята, Балажевичи, Гурины, Козенки, Малые Зимовищи, Булавки, Каменка, Криничный и др. В основном усадьбы оформляют в соответствии с национальным колоритом и этнокультурным потенциалом, а также с проведением различных торжественных мероприятий в старинных белорусских традициях.

Усадьба «Панский сад» (А. Пигулевский) Мозырского района являлась победителем в номинации «Стиль и гармония» областного конкурса.

В агроусадьбах применяются различные «зелёные» маршруты по окрестностям, а также водные и другие.

Наровлянский район расположен на юге Гомельской области. Он создан в Мозырском округе в 1924 г. Сотрудниками Наровлянского историко-этнографического музея разработан туристический маршрут «Незабытая история».

Маршрут включает в себя следующие объекты: здание бывшего жилого дома (здание музея) конца XIX в. (г. Наровля), церковь Святой Параскевы XIX в. (агрогородок Вербовичи), место расположения замка Кмиттов-Сапегов XVI-XVII в.в. (деревня Антонов), усадебно-парковый комплекс XIX в. (агрогородок Головчицы), предположительное место остановки княгини Ольги, X в. (деревня Свеча), место расположения бывшей каплизы-усыпальницы рода Оскерков-Горваттов, XIX в. (город Наровля).

Временной диапазон, отраженный в маршруте, – конец X века до настоящего времени, с посещением (описанием) памятников истории и культуры, как сохранившихся, так и утраченных.

В маршруте даётся рассказ о ряде исторических личностей различных эпох и времён, связанных с наровлянскими землями: княгиня Ольга, Филон-Кмитт Чернобыльский и его дочь София, Лев и Лукаш Сапеги, Михаил-Доминик Служка, Яков Сиверс, Джон Роджерсон, Станислав Горватт, Адам Войткевич, Фердинанд Сенчиковский, Николай Брозин, Ядвига Кеневич, Андрей Линевич, Казимир Гродзицкий, Татьяна Бобровская. Протяженность маршрута приблизительно 110 километров. Часть территории района занимает Полесский радиационно-экологический заповедник.

Наровля, город

Некоторые учёные связывают происхождение названия города Наровля с рекой Наровлянкой, другие возводят его к племени невров, жившему здесь в V в. до н.э. [2]. Дворцово-парковый комплекс помещиков Горваттов (1850 г.) – главная достопримечательность Наровли. В XIX в. это был настоящий оазис культуры среди полесской глупши.

Горваттами была основана старейшая в Беларуси конфетная фабрика (сейчас «Красный мозырянин»). Она работает до сих пор. Именно здесь придумали легендарную конфету «Коровка», и только в Наровле эту сладость до сих пор делают вручную.

Ельшина по-своему интересный, примечательный уголок Полесья. В VII–IX в. в. территорию района населяли племена дреговичей. Ельский район славится своими талантами, а также сохранением культуры Полесского края. В районе работает 10 коллективов, имеющих звание «народный», «образцовый»: народный духовой оркестр, народные ансамбли «Ялинка», «Росинка», «Сонейка», «Валошка» и др.

За последнее время многие коллективы Ельского района участвуют в таких фестивалях и конкурсах, как «Беларусь – моя песня», «Грай гармонік», «Галасы радзімы» и другие.

Посещение Лельчиц и Лельчицкого района будет особенно интересно людям, интересующимся непонятными и мистическими явлениями (в районе д. Буйновичи находятся курганы, на которых, по словам местных жителей, непонятно откуда появились кресты) и любителям охоты (две трети района – леса).

Недалеко от Лельчиц расположена д. Данилевичи, в которой находится каменная баба. По легенде, мать и дочь жали рожь. Нужно было работать быстрее, потому что на поле надвигалась туча. Но дочь ленилась, и за это мать прокляла ее: «Чтоб ты окаменела!..» Так и случилось – в поле появилась каменная баба. Является памятником природы.

По территории района возможны самостоятельные автомобильные и пешие походы по маршруту: Лельчицы – Глушковичи – Боровое – Приболотовичи – Лельчицы, а также по территории Национального парка «Припятский» и биологическому заказнику «Букчанский».

На территории Лельчицкого района имеется 114 памятников истории, архитектуры и археологии. Из них – 76 памятников истории (43 воинских захоронения, 6 могил жертвам фашизма, 7 памятных мест, 20 памятников погибшим землякам), 33 – археологии, 1 памятник архитектуры и 4 других памятника.

В 2003 году 7 памятникам истории, архитектуры и археологии придан статус историко-культурных ценностей Республики Беларусь. Им присвоена 2-ая категория (республиканского значения). В 2004 году 8 памятникам присвоена 3-я категория (региональное значение).

На территории района находится часть национального парка «Припятский» и заказник республиканского значения «Букчанский».

В настоящее время этнокультура как вид туризма – явление, особенно для Беларуси, совершенно новое, которое требует дальнейшего исследования. Нам предстоит осмыслить и оценить местный потенциал Полесья и наметить новые направления в его развитии. Необходимо осмыслить место, роль таких факторов, как этнокультурный потенциал, образование и народная дипломатия, для решения сложнейших вопросов социально-экономического и этнокультурного развития Беларуси.

Таким образом, путешествие по Мозырскому Полесью с его таинственными ландшафтами, безграничным гостеприимством местных жителей – лучший способ отдохнуть от городской суеты и ближе познакомиться с уникальной природой.

Список использованных источников

1. Лісоўскі, Л. А. Прырода роднага краю. Гомельская вобласць / Л.А. Лісоўскі. – Мазыр: РВФ «Белы вечэр», 1997. – 52 с.
2. Памяць : Гіст.-дакум. Хроніка Нараўлянскага раёна. – Мінск : БЕЛТА “Паліграффармленне”, 1998. – С. 40–41.
3. Памяць: Гіст.-дакум. хроніка Мазыра і Мазырск. р-на / Уклад. М.А. Капач, В.Р. Феранц; Маст. Э.Э. Жакевіч. – Минск. : Маст. літ., 1997. – С. 534–536.

НОРМИРОВАНИЕ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В АСПЕКТЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.М. Масло, канд. пед. наук, доцент, maslo.mishanya@mail.ru,

А.П. Чумак, ст. преподаватель,

**УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения различных двигательных режимов и нетрадиционных средств физического воспитания, которые позволяют выявить наиболее рациональный объем двигательной активности, способствующий повышению