

уравновешивание процессов истощения-восстановления при воздействии физических нагрузок, т.е. ритм нагрузок соответствовал эндогенным ритмам спортсменов данной группы.

Таким образом, важнейшей целью терминального управления в большом спорте является приведение организма спортсмена в предсоревновательное функциональное состояние с симпатикотонической направленностью. Формирование подобного состояния в полной мере зависит от соответствия ритма тренировочных нагрузок собственным биологическим ритмам, уравновешивающим процессы истощения-восстановления в организме. Следует полагать, что в этом случае индивидуализация тренировочных программ, основанная на изучении суточных и недельных ритмов спортсмена - ключевой фактор эффективности терминального управления предсоревновательной подготовкой.

ИСТОРИКО-ПРИРОДНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИТВЫ (НА ПРИМЕРЕ СЦЕНАРИЯ УСТНОГО ЖУРНАЛА «САМОБЫТНАЯ ПРИРОДА»)

Борисевич А.Р.

г. Минск, Беларусь

The article deals with the historical and cultural potential of the Republic of Lithuania on the example scenario.

Целью данной разработки является ознакомление обучающихся с природой Литвы, красотой родного края. Занятие построено в форме устного журнала, каждая страничка которого раскрывает самобытность природных и архитектурных объектов Литвы.

Первая страничка «Куршская коса - литовская Сахара»

«Куршская Неринга так своеобразна, что ее необходимо увидеть так же, как Италию или Испанию, если душа хочет прекрасных зрелищ»

Вильгельм Гумбольдт

Литва – поистине янтарный край. Море омывает всего лишь 99 километров западных берегов республики, но не скупится здесь на «золото Балтики» – янтарь. Издавна взморье и Куршская коса принимают этот щедрый дар Балтийского моря.

В узкой рамке сосновых лесов, среди хрустально прозрачных волн, то радугой переливающихся на солнце, то украшенных белоснежной шапкой пены, на берегах солёного Балтийского моря и пресноводного Куршского залива лежат Куршская коса - узкая полоса земли. Эту волшебную сказку природы из гряды величавых белых дюн называют «литовской Сахарой».

Расположенные на Куршской косе рыбацкие посёлки – Нида, Юодкранте, Прейля и Пярвалка - носят объединённое имя «Неринга». Легенда утверждает, что так звали весёлую и ласковую великаншу, дочь местного рыбака. Неринга облегчила труд рыбаков, насыпав песчаный вал и отгородив часть моря. С тех пор рыбацким судам буря стала нестрашна: за валом они находились в безопасности.

Прекрасна природа Неринги. Недаром в декабре 2000 года Куршская коса была включена в список мирового наследия ЮНЕСКО как уникальный объект природного и культурного наследия региона Балтийского моря.

Вторая страничка «Край изумрудных Тракайских озёр»

Литву часто называют краем Немана. 70% территории республики лежит в бассейне этой реки. Неман рождается в Беларуси, но половину своего пути пробегает по литовской

земле, где его называют Нямунас.

Долина Нямунаса извилиста, берега холмисты и обрывисты. Седой, стремительный катит он волны по перекатам, образует многочисленные петли. У города Каунаса в Нямунас впадает быстрая Нерис. Если Нямунас зовут отцом литовских рек, то Нерис — матерью. После слияния с Нерис Нямунас меняет нрав: величественно и спокойно несёт свои воды к Куршскому заливу.

В Литве много рек, они носят красивые названия: Вента, Миния, Юра, Шяшупе, Нявёжис, но каждому литовцу особенно дороги Нямунас и Нерис. Вы поймёте, если вспомните, что именно в бассейне этих рек формировался литовский народ, находилась его историческая колыбель.

В Литве около 3 тысяч озёр, даже среди прибалтийских республик она выделяется обилием и красотой. Уходя с территории Литвы, ледник оставил ей озёрное украшение — сплошные лабиринты, цепи, ожерелья озёр в окружении холмов и зелёных лесов.

Самое большое озеро Литвы — Друкшяй, самое длинное — Дубингяй, самое глубокое — Таурагнас. На юге республики простирается Жувинтас — лебединое озеро. Это озеро — озеро лебедей, озеро-заповедник, известный далеко за пределами Литвы. А на западе края выделяется озеро Плателяй, на берегах которого каждое лето происходят традиционные фестивали Жемайтского края — народные праздники песни, танца и спорта.

Озёрный ландшафт составляет душу литовской природы, придает ей очаровательное своеобразие. Поэты называют озёра глазами Литвы. И это сравнение кажется особенно убедительным, когда находишься на изумрудных Тракайских озерах. Здесь на озере Гайшис стоит замок XIV века — бывшая резиденция литовских князей.

Третья страничка «Деревья-великаны и камни-валуны»

В давние времена Литва была покрыта дремучими лесами. Они поражают чужестранцев своей мощью, обилием птиц и зверей. Со временем лесов стало меньше, сильно вырубил в течение нескольких веков. Изменились и породы деревьев: исчезли дубовые рощи, на их место пришла сосна. Однако и сейчас леса в Литве занимают большую территорию.

Литовцы издавна с большой любовью относятся к лесу. Об этом говорят, например, лесные названия некоторых месяцев, которые сохранились и по сей день в литовском календаре: июнь — биржалис, от слова берёза, июль — липса, от слова липа, ноябрь — лапкритис — месяц листопада.

Лес воспел литовской поэзией и музыкой. Поэму Антанаса Баранаускаса (1835—1911) «Аникшайский бор» и симфоническую поэму «Лес» Микалоюса Константинаса Чюрлёниса (1875—1911) знает каждый литовский школьник.

На туристских картах наряду со скульптурными и архитектурными памятниками отмечают не только ландшафтные заповедники, но и самые интересные деревья. Около тысячи лет знаменитому дубу в селе Стельмуже Зарасайского района. Его высота 20 метров, ствол с трудом могут обхватить восемь человек. Посмотреть на этот дуб, живой свидетель истории литовского народа — приезжают со всех концов республики.

Кроме стельмужского дуба под охраной государства находится ещё 230 деревьев.

Не оставляют литовцы без внимания и высохшие *деревья-великаны*.

В 1812 году известный литовский писатель Дионизас Пошка (1757—1830 гг.) в стелюжском дубе разместил свои богатые археологические и исторические коллекции. В 1812 году был создан первый в Литве музей. А в 1974 году на песчаном холме недалеко от курорта города Друскининкай вырос новый музей «Лесное эхо». В резных орнаментах фасада использованы мотивы известной литовской сказки «Эгле — королева ужей».

«... Красавица Эгле не по своей воле вышла замуж за Ужа, но со временем полюбит его. Девять лет прожили они на дне моря в любви и согласии, родились у них два сына и дочь. Однажды Эгле с детьми поехала навестить своих родителей и братьев. Братья Эгле давно хотели убить Ужа. Они стали выспрашивать у детей Эгле, какими словами можно вызвать Ужа на берег. Сыновья вытерпели побои. Но сохранили тайну, а маленькая дочь...

испугалась и всё сказала. Братья вызвали Ужа на берег и убили его. Когда Эгле узнала об этом, она превратила дочь за слабость души в тугливую Осину, сыновей за твердость и стойкость – в Дуб и Ясень, а сама встала рядом с ними печальной Елью. С тех пор и повелось на земле ель, дуб, ясень и осина...».

Во дворе музея «Лесное эхо» растут деревья – ель, дуб, ясень, осина. Из моря на берег выбирается Уж. В оригинальной хижине рядом с музеем можно на разных языках прочитать сказку об Эгле и ее детях.

И ещё об одной природной достопримечательности Литвы следует рассказать: о громадных *камнях-валунах*, которые сохранились здесь со времён ледникового периода. Благодаря своим размерам они стали памятниками природы. У каждого камня своя легенда.

Но камень для литовца – это не только поэтическая легенда, но и древняя история родного края. Широко известна за пределами страны *коллекция камней*, собранная врачом Вацловасом Интасом из посёлка Моседис Скуодасского района. В ней более 20 тысяч уникальных камней разных форм и размеров. Коллекция В. Интаса постоянно пополняется: любители природы привозят сюда камни, кто в рюкзаке, а кто и на тракторе. Камни из коллекции В. Интаса украшают братские могилы, парк на берегу реки Баргува. Сейчас в парке создан *Музей уникальных камней*. Причём В. Интас не одинок в своём увлечении, есть в Литве и немало других энтузиастов собирания и охраны камней.

Природа с большой любовью создавала Литву. Она не пожалела для нее ни материала, ни чудесных красок, ни творческой фантазии. Плодородные и песчаные равнины, холмы, зелёные леса, болота, ленты рек, речек, ручейков, луга, пастбища, чаши озёр сменяют друг друга почти каждый десяток километров.

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ: ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

*Борисевич А.Р., Хроменков Л.Я.
г. Минск, Беларусь*

The article describes the development of tourism in the European Union: the main directions of.

В настоящее время международный туризм в Евросоюзе находится на стадии первичных и глубоких структурных изменений, вызванных развитием интернет-технологий и требующих активных исследований ученых.

Вопросы политики в области туризма Европейского союза регулируют следующие основные документы:

- резолюция конференции «Будущее европейского туризма», принятая в мае 2002 г. в Брюсселе;
- Лиссабонская стратегия в области развития туризма и увеличения занятости (февраль 2005 г.);
- заключительные положения Конференции по устойчивому развитию европейского туризма и обновлению туристской политики (апрель 2005 г., Брюссель);
- доклад Группы устойчивого развития туризма (2006 г., Брюссель);
- заключительные положения Конференции министров туризма, проводившейся в Потсдаме в мае 2007 г.;
- Повестка по вопросам устойчивого развития и конкурентоспособности европейского туризма, принятая Европейской комиссией в октябре 2007 г. на Европейском туристском форуме в Алгарве, Португалия.

Большинство отечественных исследователей, занимающихся проблемами международного туризма, таких как Л.М.Гайдукевич, О.А.Мечковская И.И.Пирожник и др. отмечают высокую рентабельность приема иностранных туристов и указывают на большие