



## **Медико-физиологическая эффективность самодеятельного**

### **спортивно-оздоровительного туризма.**

**Л.Ю. Бекдаирова, О.В. Баянова, г.Тюмень.**

Туризм – это сложное многогранное проявление общественной жизни. Как комплексное явление, туризм стал объектом междисциплинарных исследований. В настоящее время идет процесс становления новой науки – туризмологии (рекреалогии), вклад в развитие которой вносят, в первую очередь, такие дисциплины, как география, экономика, социология, психология, медицина, юриспруденция, архитектура и градостроительство, районная планировка, а также другие естественные и технические науки.

Современная роль туризма определяется эффективностью воздействия на качество и продолжительность жизни людей. Поэтому в туризмоведении используются понятия медико-физиологической, экономической и социальной эффективности туризма.

Под медико-физиологической эффективностью подразумевается оценка влияния туризма на профилактику заболеваний населения.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие «здоровье» как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого, можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам.

При этом основным критерием оценки состояния здоровья является уровень способности человека приспосабливаться к окружающему миру. Имеется в виду не только приспособление к вредным факторам окружающей среды (устранение или изоляция), но и социальная адаптация человека в обществе себе подобных.

Одним из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни, является гиподинамия в сочетании со значительным эмоциональным напряжением. За истекшие сто лет доля физической работы в жизни человека сократилась в 20 раз.

В апреле с.г. специалисты всемирной организации здравоохранения (World Health Organisation — WHO) заявили, что малоподвижный образ жизни может стать одной из десяти причин смерти и нетрудоспособности людей по всему миру. Сидячий образ жизни способствует увеличению смертности в целом и удваивает риск сердечных заболеваний, а также диабета и ожирения. Риск заболеть раком толстой кишки, гипертонией, остеопорозом, депрессией и

повысить уровень холестерина выше у тех, кто не занимается физическими упражнениями.

WHO отмечает, что ежегодно два миллиона человек умирают от болезней, связанных с недостаточной физической активностью и рекомендует всем заниматься физическими упражнениями по полчаса в день, не курить и питаться более качественно.

Пассивный отдых жизненно необходим, но им нельзя злоупотреблять. Известно, например, что при малоподвижном образе жизни, при слишком длительном лежании человек становится менее выносливым к физическим нагрузкам, скорее устает, становится не только слабым, но и дряхлеет. Еще древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Отдых, по словам Н.Е. Введенского, «не предполагает обязательно полного бездействия со стороны человека, он, может быть, достигнут простой перемены дела — переносом внимания в новую сферу деятельности». При утомлении от длительного однообразного труда надо переключиться на другой вид деятельности. В этом случае импульсы от различных нервных рецепторов, в том числе мышечных, зрительных, слуховых или кожных, переносятся с одних групп нервных клеток на другие, которые до сих пор находились в состоянии относительного покоя. В этом заложен источник громадных резервных сил организма, которые при необходимости могут быть приведены в действие.

Впервые на роль активного отдыха в профилактике утомления обратил внимание «отец русской физиологии» И.М. Сеченов. В 1903 г. он проводил эксперимент по изучению работоспособности мышц обеих рук при поднятии груза. Прибор собственной конструкции — эргограф, регистрирующий мышечную силу, показал, что работоспособность утомленной правой руки восстанавливается быстрее и более полно при ритмичных сокращениях левой руки.

Физиологические механизмы активного отдыха стали ясными после работ И. П. Павлова и его сотрудников. В лаборатории, руководимой академиком Л. А. Орбели, был открыт интересный физиологический феномен, показывающий, что активность мышц возрастала, а утомление их уменьшалось при раздражении электрическим током симпатических нервных стволов (феномен Орбели— Гинецинского). Это значит, что устранить утомление можно различными воздействиями, которые либо сами носят активный характер, либо ведут к активации центральной нервной системы.

Ходьба, прогулки являются естественными видами движений, в которых участвует большинство мышц нашего организма, что весьма благоприятно влияет на многие физиологические функции, в частности на обмен веществ. Профессор Н.Н. Яковлев установил, что ходьба со средней скоростью 3 км/ч увеличивает обмен веществ почти на 50%.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме.

Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использование, выведение из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущий малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме до 40 %.

Современная роль туризма как вида активного отдыха определяется эффективностью воздействия на качество и продолжительность жизни людей. При рациональной организации туризма можно снизить общую заболеваемость населения на 30% .

В течение многих лет изучалось влияние различных видов отдыха на центральную нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а также на терморегуляцию и иммунитет утомленного человека.

Исследования проводились в домах отдыха, пансионатах, на туристских маршрутах и базах. Их результаты позволили дать медико-физиологическую характеристику основным видам отдыха, определить ценность каждого из них. Самым эффективным оздоровительным видом отдыха оказался туризм, связанный с физической тренировкой на лоне природы (пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный и конноверховой). В туристском походе сочетаются все элементы полноценного отдыха: физическая активность, смена впечатлений, познавательность, возможность общения с новыми людьми и, наконец, постоянное благоприятное воздействие природных факторов. Эта универсальность вывела туризм на первое место среди множества других способов восстановления и укрепления здоровья.

Данным вопросом достаточно давно занимаются специалисты Новосибирской академии спорта и туризма. Сотрудниками научно-исследовательской лаборатории «Высокогорье и спорт» под руководством профессора А.С.Иванова установлено следующее: Однодневные походы в горы хребта Заилийский Алатау в режиме «Один воскресный поход в неделю» (не менее 4 походов в течение месяца) позволяют получить эффект повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма студентов сопоставимый с эффектом похода первой категории сложности в течение шести дней подряд. При этом очень важны два обстоятельства: во-первых, указанные походы не требуют значительных материальных затрат; во-вторых, они обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активностью и вредного воздействия городской окружающей среды.

Активные виды туризма отличаются от других видов спорта своей двигательной техникой. Ведь в настоящее время стоит задача сохранения генетической целостности и физических возможностей человека, иначе гиподинамия и неблагоприятная среда может его уничтожить как биологический вид. Вспомним, что с момента выделения человека из животной среды его передвижение сводилось в основном к

длительной ходьбе, бегу (в процессе охоты и собирательства) и переноске на себе добытой пищи.

Именно благодаря ходьбе, переноске тяжестей, езде на лошади, верблюде или осле, плаванию на гребных и парусных судах человек успешно развивался как биологический вид. И лишь после промышленного переворота и появления паровоза, парохода, автомобиля, самолета, крупной промышленности, загрязняющих человеческую среду обитания, началась физическая деградация человека. И в настоящее время гиподинамия и проблемы экологии серьезно угрожают существованию человека.

Таким образом, медико-физиологическая эффективность самодеятельного спортивно-оздоровительного туризма неоспорима и оптимально соответствует потребности человека как биологического существа. Активные туристские путешествия способствуют активизации всех систем организма человека и проходят в экологически чистой среде. Медико-физиологическая эффективность туризма неоспоримо важнее экономической эффективности, так как она имеет большое значение для сохранения человека как биологического вида и социального существа.

#### **Список использованных источников**

1. Всемирная организация здравоохранения // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>.
  2. Вуколов В.Н. Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях. Алматы, 1999.
  3. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес. М-Афины, 1994.
  4. Касаткин В. Ф. Факторы развития и общественное значение туризма.. Учебное пособие. М.:ЦРИБ «Турист», 1983
  5. Туризм и здоровье населения. Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции. ВНИЛТЭ. Составители Л. В. Панасюк, Г. Г. Загретдинова Г. Г. М.: ЦРИБ «Турист», 1989
- Поделиться...