

В связи с этим, возможно, тенденция, хоть и относительной, но стабилизации полученных результатов, может свидетельствовать об эффективности применяемой методики преподавания учебной дисциплины «География международного туризма».

1. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы. – Минск: РУМЦ ФВН, 2011.

2. Бессараб, Д.А. Анализ программно-методического обеспечения образовательного процесса подготовки специалистов по специальности «Туризм и гостеприимство» в сокращенные сроки / Д.А. Бессараб // Современные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения и физической культуры: материалы Междунар. науч.-практ. конф., проводимой в рамках VIII Форума творческой и научной интеллигенции государств – участников СНГ, Минск, 24 септ. 2013 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 136–139.

ФАКТОРЫ РИСКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бобр В.М., канд. биол. наук, доцент,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Характер жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, принято называть здоровым образом жизни.

Это понятие предполагает полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающем мире; отсутствие болезней; способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

На формирование здоровья влияют различные факторы внешней среды, многие из которых оказывают отрицательное воздействие на человека, вызывая патологические изменения в его организме.

К основным современным факторам риска для здоровья человека отечественные и зарубежные ученые в большей степени относят стресс, утомление и гиподинамию.

Многие виды современной деятельности, в том числе и учебные, характеризуются значительным нервно-психическим напряжением, эмоциональным стрессом. Слово «стресс» давно вошло в нашу речь, но не всегда достаточно четко осознаются возможные результаты его реального влияния на организм человека. Под стрессом понимается «неприятное» состояние эмоционального и физиологического возбуждения, переживаемого в ситуациях, которые воспринимаются как опасные или угрожающие нашему благополучию, а также здоровью вследствие неблагоприятного воздействия внешней среды.

Большинство психологов рассматривают стресс как процесс, включающий в себя как минимум два компонента. Вначале конкретное событие объясняется как несущее опасность. Затем возникает соответствующая психофизиологическая реакция организма.

Канадский ученый Г. Селье, который ввел само понятие «стресс» (напряжение), назвал его общим адаптационным синдромом, т. е. совокупностью реакций организма, и прежде всего эндокринной системы, с целью мобилизации его защитных сил и приспособления к трудным ситуациям. В этих реакциях он выделил три стадии: сигнализации, тревоги, сопротивления.

Реакция организма на стрессовые ситуации обычно выражается в снижении концентрации внимания; во временной потере памяти; затрудненном дыхании; похолодании конечностей; учащенном сердцебиении; крепком сжимании пальцев рук и т. д.

Если стресс силен и действует продолжительное время, в организме могут возникнуть необратимые явления (истощение), приводящие к болезням. Поэтому опасны не стрессы сами по себе. С ними человек сталкивается постоянно. Страшны хронические стрессовые ситуации, влияние которых, аккумулируясь, может вызвать болезнь, а также привести к общему снижению уровня иммунной защиты организма.

Психическое напряжение, стрессы нередко являются причинами психосоматических и нервно-психических заболеваний, частота которых в XX веке возросла в 26 раз (отсюда: «XX век – век неврозов»). Психические состояния, объединяемые понятием «неудовлетворенность», сопровождаются гиперфункцией надпочечников, что, в свою очередь, приводит к изменению настроения, подъему артериального давления, нарушению сердечного ритма, снижению иммунных реакций. Угнетенное состояние, тоска, страх, депрессия, горе, тревога и другие стрессовые жизненные ситуации предрасполагают к более легкому возникновению и более тяжелому течению многих болезней.

В настоящее время существуют две основные стратегии предотвращения стрессов и связанных с ним состояний эмоционального напряжения. Первая стратегия связана с концентрацией внутренних усилий, прежде всего, на решении возникающих проблем и изменении взгляда на эти проблемы или их последствия, т. е. фактически с переоценкой ситуации. Вторая стратегия основана на модификации со стрессами эмоций в сторону уменьшения их интенсивности или избавления от них (например, использование методов релаксации, совершение определенных физических упражнений, туристического отдыха и т. п.).

Одним из самых мощных средств восстановления эмоционального равновесия является аутотренинг – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявление неврозов и вегетативно-сосудистой дистонии, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, т. е. позволяет нам управлять собственным настроением.

Другим основным фактором риска является утомление – состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Утомление – это нормальное для организма состояние, играющее защитную роль. Оно сигнализирует о приближении функциональных и биологических изменений, предотвращение которых защищает организм от возможного повреждения, для чего автоматически снижается интенсивность умственной или физической деятельности человека. Утомление проявляется в уменьшении интенсивности и темпа реакций, появлении ошибок, нарушении координации движений. Общее восприятие утомления характеризуется неприятными, иногда болезненными ощущениями, общим ухудшением самочувствия. Могут возникнуть ощущения тяжести в голове и мышцах, общая слабость, разбитость. Развитие утомления во многом связано с организацией режима учебы в сочетании с работой и отдыхом. Если очередная учебная нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление прогрессивно возрастает. Если отдых после утомления недостаточен, то работоспособность не восстанавливается, и постепенно развивается переутомление.

Признаки хронического утомления (переутомления) проявляются в ощущениях утомления еще до начала учебного процесса, повышенной раздражительности, головных болях. Снижается интерес к учебе и окружающим, уменьшается аппетит, вес, нарушается сон – человек плохо засыпает и трудно пробуждается. Понижается сопротивляемость организма инфекциям, растет предрасположенность к простудным заболеваниям. Довольно часто это состояние способствует к развитию у молодежи неврастения и истерии.

При возникновении признаков переутомления следует нормализовать режим учебной нагрузки, ее объем и интенсивность, упорядочить время отдыха, устранить возможные неблагоприятные бытовые условия, дефекты в режиме питания.

Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния. Это значит, что любая нагрузка – умственная или физическая – должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Нужно либо снизить требования до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировки и своей будущей профессиональной подготовки. Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями весьма важно в профилактике переутомления и в организации здорового образа жизни.

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить достаточную двигательную активность, так как ее недостаток или отсутствие приводит к развитию патологического состояния организма – гиподинамии (гипокинезии). В современных условиях жизни урбанизация как социально обусловленный фактор риска стала одним из глобальных факторов гиподинамии человека со всеми вытекающими из этого последствиями.

Потребность организма в двигательной активности может существенно различаться в зависимости от возраста, пола, условий быта и образа жизни. Неудовлетворение индивидуального диапазона в движении отрицательно сказывается на состоянии здоровья, ведет к аномалиям в развитии и проявлению так называемого состояния – синдрома гиподинамии. Такое состояние снижает экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшает деятельность пищеварительных органов. Недостаточно развиваются физические качества, появляется непереносимость недостатка кислорода в воздухе, снижается устойчивость к разным болезнетворным и отрицательным факторам.

При гиподинамии происходят также изменения в центральной нервной системе; тормозные процессы начинают преобладать над возбуждением, снижается тонус скелетной мускулатуры и венных сосудов.

Большинство нарушений, возникающих из-за недостаточной мышечной деятельности, обратимы. Если цивилизация действительно создает благополучные условия, способствующие понижению общей двигательной активности, то она одновременно высвобождает время для культурного досуга, занятий спортом, участия в туризме с его полноценной физической активностью.

Поэтому важнейшее значение для профилактики факторов риска в юности приобретает гигиена, культура поведения, соблюдение режима учебы, труда и отдыха, занятия спортом, борьба с гиподинамией, сбалансированное питание, аутогенная тренировка, профилактика физического и особенно нервного утомления.

1. Куликов, Г.Б. Безопасность жизнедеятельности / Г.Б. Куликов. – М.: Мир книги, 2011. – 269 с.
2. Ильичева, О.В. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О.В. Ильичева, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: ВГИФК, 2012. – 156 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ТУРИСТСКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА В ЮГО-ВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

Болбатовский Г.Н.,

Республиканский центр по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения,

Чередник В.А.,

Сенненский районный исполнительный комитет,

Гайдукевич О.М., канд. техн. наук,

Курзо Б.В., д-р техн. наук,

Институт природопользования НАН Беларуси,

Кашицкий Э.С., канд. мед. наук, доцент,

Михайлова О.Н., канд. техн. наук, доцент,

Сенькевич С.Г.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,

Республика Беларусь

В организации оздоровления и санаторно-курортного лечения населения в настоящее время приоритетным направлением является использование местных природных факторов: климата, ландшафтов, минеральных вод и лечебных грязей [1, 2].

Цель настоящей работы – оценка перспективности использования ландшафтных и историко-культурных особенностей, ресурсов сапропелевых лечебных грязей для создания туристско-оздоровительного комплекса в юго-восточном регионе Витебской области (на примере Сенненского района).

В соответствии с [3], Сенненский район Витебской области расположен в Свентяньско-Ушачском районе Поозерской медико-географической провинции, для которой характерны умеренная миграция и преобладающая химическая денудация элементов с эквивалентно эффективными температурами менее 11,8° С и суровостью климата 2,2–2,8. Средняя температура января – –7,5° С, июля –