

САМОКОНТРОЛЬ В ТУРИЗМЕ

Бобр В. М., кандидат биологических наук, доцент,

Кравченко А. Г.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Стремительная урбанизация, автомобильный бум среди молодежи, изменения в режиме питания, гиподинамия оказывает неоспоримое влияние изменение жизни современного человека. Это вызывает повышение числа заболеваний сердца, легких, опорно-двигательного аппарата и рост распространенности такого состояния как ожирение.

Какой выбрать путь, чтобы улучшить потребление организмом кислорода, уменьшить кровяное давление и усилить эффективность функционирования сердца и легких, помочь сжечь излишек калорий?

Научно обоснованным ответом будет – постоянная физическая активность, которая с медицинской точки зрения приносит прямую пользу всем функциональным системам организма.

Различные формы физической активности (пешие походы с рюкзаками, вело- и лыжные походы, походы по рекам и озерам) могут быть объединены одним емким понятием «туризм». В настоящее время в республике быстрыми темпами развивается агротуризм.

Энерготраты при физической активности туристов в агроусадьбах (прополка грядок, копанье ям для посадок, косьба трав, рубка и пила дров вручную) сравнимы с энерготратами при игре в волейбол, настольный теннис, танцами в аэробике и другими видами физической активности.

Все это доставляет туристам большое удовольствие. Если бы это было не так, активность, связанная с оздоровительным туризмом, никогда бы не стала столь популярной.

Возможно, более важным с точки зрения мотивации являются непосредственные личные позитивные результаты, получаемые энтузиастами туризма. Они практически неизменно сообщают об улучшении самочувствия, снижении утомляемости и уменьшении заболеваемости. Туризм оказывает благоприятное воздействие на персональные вредные привычки, отказ от которых, во-первых, улучшает физическое и психологическое состояние и, во-вторых, стимулирует к дальнейшему улучшению других аспектов жизни.

Туризм содействует физическому развитию человека, формированию и совершенствованию разнообразных физических качеств и двигательных навыков. Большинство путешествий сопряжено с затратой мышечных усилий на преодоление расстояний и препятствий, переноску груза, оборудование бивака и т. п.

Участие в туристских путешествиях дает глубокий и значительный оздоровительный эффект благодаря длительному использованию естественных сил природы (солнца, воздуха, воды) в сочетании с двигательными действиями. Это закаляет и укрепляет организм, повышает его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды, улучшает деятельность ССС и обмен веществ, а в сочетании с постоянной переменой обстановки и сменой впечатлений укрепляет нервную систему. В путешествиях организм приобретает также способность быстро восстанавливать силы [1].

Следует сказать, что физическая активность в туризме может стать причиной повреждений у лиц различных возрастных и медицинских групп. Поэтому от туристов требуется такая же активная заинтересованность в предупреждении повреждений, какую они проявляют ко всем составляющим компонентам своего здоровья.

Имеются определенные разумные предосторожности, которых следует придерживаться, когда турист временно находится вне поля врачебного контроля.

Эти разумные предосторожности и составляют сущность самоконтроля, т. е. наблюдением за состоянием своего здоровья и физического развития.

Самоконтроль существенно дополняет имеющиеся данные врачебного контроля и способствует правильному выбору формы физических нагрузок при увлечении туризмом. Контроль за состоянием своего здоровья необходимо проводить регулярно, желательно всегда в одно и то же время (утром, после физических «туристических» нагрузок; и на следующий день), что позволит оценить влияние нагрузки во время ее воздействия и быстроту восстановления организма.

Данные своих наблюдений надо заносить в дневник самоконтроля, который ведется по произвольной форме. В нем фиксируется вся выполненная туристом в этот день нагрузка, режим дня, возникшие недо-

могания, заболевания и травмы. Проведение самоконтроля и ведение дневника вполне доступно для всех желающих.

Методы самоконтроля должны быть простыми, доступными и понятными занимающимся, не требовать специальной аппаратуры и не занимать много времени. Их принято делить на субъективные (оценка самочувствия, настроения, сна, аппетита, степени утомления после нагрузки и быстрота восстановления работоспособности) и объективные (частота сердечных сокращений и сердечный ритм, артериальное давление, масса тела, жизненная емкость легких, результаты простых функциональных проб).

Самочувствие – субъективное ощущение своего здоровья, является важным показателем самоконтроля. В дневнике самочувствие отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» или «плохое» с указанием появившихся жалоб.

Настроение – составная часть самочувствия. Отмечается как «хорошее», «бодрое» или «подавленное» либо, наоборот, «повышенная раздражительность».

Сон – имеет особое значение для восстановления работоспособности после физической нагрузки, в том числе и дневной сон. Всякие нарушения сна (трудно засыпать, часто просыпается, неприятные сновидения и т. п.) фиксируются в дневнике. Если этого нет, сон оценивается как хороший или удовлетворительный.

Аппетит характеризуется как хороший, сниженный, повышенный.

Контроль за пульсом – один из самых простых и информативных методов самоконтроля. Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывается в состоянии мышечного покоя (после небольшого отдыха) в течение 10–20 с с пересчетом на минуту. У взрослого здорового человека ЧСС обычно составляет 66–72 уд/мин.

В процессе самоконтроля очень важно следить за динамикой своего физического развития, учитывая вес (масса) тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), силу кисти, окружность грудной клетки (ОГК). Для этого используют индекс физического развития, т. е. соотношения отдельных антропометрических признаков.

Определенным ориентиром для оценки массы тела к росту может служить весоростовой индекс Кетле – вес (гр)/рост. Норма для мужчин – 370–400г/см, для женщин – 325–375 г/см.

Жизненный индекс характеризует функциональные возможности системы дыхания, он рассчитывается как ЖЕЛ (мл)/вес (кг). Норма для мужчин – 65–70 мл/кг, для женщин – 55–60 мл/кг.

Показатель крепости телосложения (индекс Пинье) рассчитывают по простой формуле:

$$\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} + \text{ОГК(см)}.$$

Чем меньше разность, тем лучше показатель: менее 10 – крепкое телосложение; 10–15 – хорошее; 16–20 – среднее; 21–25 – слабое; 26 и более – очень слабое.

Индекс массы тела рекомендован Советом Европы для широкого использования среди населения, так как позволяет установить избыточную массу тела, а также оценить риск развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, гипертоническая болезнь и другие болезни), с целью принятия мер по снижению массы тела.

Индекс массы тела (ИМТ) это соотношение веса тела (кг) к квадрату роста (М). Оценка ИМТ (кг/м²):

– 18,5 – 24,9 – норма, риск здоровью отсутствует;

меньше 18,5 – то же самое;

– 30– 34,9 – ожирение, риск для здоровья высокий;

– 35–39,9 – ожирение, риск очень высокий. В обоих случаях настоятельно рекомендуется снижение массы тела;

– 40 и более – резко выраженное ожирение, риск для здоровья чрезвычайно высокий, необходимо немедленное снижение массы тела.

Функциональное состояние органов дыхания можно оценить по частоте дыхания, ЖЕЛ, пробами с задержкой дыхания. Частота дыхания у взрослого человека находится в пределах 12–18 дыхательных движений в минуту.

Во время нагрузки дыхание учащается до 22–36 и больше. Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) у здорового человека составляет 35–40 с и больше. Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи) у здорового человека составляет 25–30 с.

Для характеристики функции сердечнососудистой системы (ССС) рекомендуется ортостатическая проба – после 3–5 мин отдыха производится переход из положения лежа в положение стоя с подсчетом пульса лежа и после вставания. В норме пульс при этом учащается на 6–12 уд/мин. Большая степень учащения характеризует снижение функции ССС.

В качестве простой оценки функционального состояния ЦНС и координации движения можно предложить следующие приемы:

– сдвинув пятки и носки вместе, простоять 30 секунд, не качаясь и не теряя равновесия;

– поставить ноги на одном уровне, вытянуть руки вперед, простоять 30 секунд с закрытыми глазами;

– стоя на одной ноге, приставить пятку другой ноги к колену, простоять с закрытыми глазами, руки вдруг вдоль туловища.

Чем больше времени простоят человек, тем выше оценивается функциональное состояние его нервной системы.

При анализе показаний самоконтроля нужно иметь в виду, что снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, появление различных жалоб, ухудшение реакции на нагрузку, неблагоприятные изменения пульса, дыхания и т. д. могут зависеть не только от неправильного двигательного режима, но и от других причин – заболевания, общего переутомления, нарушения режима, экологических факторов, плохого питания и прочего.

1. Сытый, В. П. Основы медицинских знаний (туристический аспект): пособие / В. П. Сытый, А. Г. Фурманов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 143–145.
2. Кулик, П. П. Туризм – спорт, отдых, познание / П. П. Кулик. – Киев: Реклама, 1983. – 88 с.
3. Сергеев, В. Н. Туризм и здоровье / В. Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
4. Литвинович, В. М. Основы безопасности туристской деятельности: метод. рекомендации / В. М. Литвинович [и др.]. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2002. – 89 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Воробьева И. В., кандидат культурологии, доцент,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Культурное самовыражение народа всегда вызывает интерес. Природная любознательность туриста в отношении разных культур и народов – это наиболее сильный побудитель туристических мотивов. Туризм – наилучший способ знакомства с другой культурой. А также это возможность развития личности, ее творческого потенциала, расширения знаний. Культурно-познавательный туризм – путешествия в целях ознакомления с историко-культурными достопримечательностями и уникальными природными объектами по определенной программе. Познавательный туризм – это совмещение отдыха с познанием жизни, истории и культуры другого народа.

Различные области деятельности способны вызвать сильный мотив к путешествию и интерес к туристскому направлению. Важными переменными, влияющими на привлекательность туристского направления для различных групп и категорий туристов, являются его культурные и социальные характеристики. Наибольший интерес у туристов вызывают такие элементы культуры народа, как искусство, наука, религия, история и другие.

Беларусь, находясь между Востоком и Западной Европой, относится к локальным цивилизациям западного типа. При всей общности исторической судьбы с восточнославянской соседкой Россией, отечественную культуру нельзя отнести к особому евразийскому типу или культурно-историческому типу «дрейфующего» между Западом и Востоком общества. Беларусь, располагаясь в географическом центре Европы, была местом столкновения восточных славян с другими европейскими народами, следовательно, сама наша культура стала зоной встречи и диалога принципиально разных, порой враждующих культурно-религиозных ареалов Европы, несмотря на их единое происхождение (наследие античности, христианство и т. д.). Беларусь нередко первая среди восточнославянских стран воспринимала западноевропейские формы социальной жизни, культуры и искусства (магдебургское право, книгопечатание, садово-парковое искусство, мировые художественные стили – готику, ренессанс, маньеризм, барокко и др.) и была их главной передатчицей в другие регионы славянского мира. Белорусская культура также ощутила на себе в полной мере и отрицательный момент тесного взаимодействия близких культурных традиций с высокой частотой контактов. Влияние соседних славянских наций – польской и русской – на нацио-образующий процесс белорусов порой было таким глубоким, что собственный культурный иммунитет этноса оказывался под угрозой.

С туристической точки зрения наибольший интерес представляют памятники архитектуры, наиболее древние из которых сохранились со времен распространения христианства в IX–XI вв. Вместе с так называемой греческой верой из Византии на земли восточных славян пришло умение строить каменные храмы. К XII в. был широко распространен тип крестово-купольного храма, разработанного еще в эпоху средневизантийского зодчества (VIII–XIII вв.). На Беларуси это Спасо-Ефросиньевская церковь (архитектор Иоанн) и храмы Бельчицкого монастыря в Полоцке, Благовещенская церковь в Витебске, Пречистенская и Нижняя церкви в Гродно. Самым выдающимся памятником XI в. считается большой пятинефный Софийский собор в Полоцке, а XII в. – Борисоглебская (Коложская) церковь в Гродно.

Белорусское искусство XIII–XVI вв. развивалось в условиях укрепления Великого княжества Литовского. На его территории формировалась региональная своеобразная ренессансная культура, для которой характерно органичное соединение и творческая переработка византийской, западноевропейской и народной традиции. В X–XIII вв. определяющее влияние на культуру Беларуси оказывала византийско-восточная традиция,