

5. *Наращивание внешнего ссылочного окружения.* Решает задачу повышения авторитетности (ссылочной популярности) сайта в своей тематической нише за счет увеличения количества и веса [2] внешних ссылок на него. Данные показатели являются значимыми при ранжировании результатов выдачи поисковой системой. При этом факторами, повышающими вес ссылки, являются тематическая схожесть ссылающейся страницы; наличие в якорном тексте ссылки ключевых слов; односторонняя направленность ссылки и естественный характер ее приобретения, который исключает обмен либо покупку.

6. *Анализ и верификация стратегии продвижения.* Предполагает анализ статистики посещаемости сайта, мониторинг источников перехода на сайт, анализ изменений в алгоритмах работы поисковых систем, отслеживание действий со стороны конкурентов и выработку эффективной стратегии противодействия им. Так, для анализа статистики посещаемости целесообразно использовать программные сервисы типа Google Analytics. Результатом этого этапа становится внесение корректив в план работ по продвижению веб-сайта турфирмы.

Сегодня развитие поискового продвижения как направления Интернет-маркетинга в Беларуси находится в начальной стадии. Вместе с тем оно все чаще включается в рамки маркетинговой политики, которую проводят туристские компании, что является отражением процесса постепенного ухода бизнеса в онлайн-сектор туристского рынка. Поисковый трафик, увеличение которого достигается благодаря реализации полного комплекса работ по продвижению веб-представительства турфирмы, характеризуется особенно высокой эффективностью. В сочетании с профессиональной и оперативной обработкой заявок потенциальных клиентов, пришедших на сайт, он позволяет достичь значительных объемов on-line продаж туристских услуг.

1. Алексеев, В.И. Информационные технологии в туризме и гостиничном бизнесе / В.И. Алексеев. – СПб.: Д.А.Р.К., 2008. – 224 с.

2. Гурьев, Д.А. Поисковое продвижение шаг за шагом / Д.А. Гурьев, С.Г. Царик. – Минск: Изд-во НП ООО «Стринко», 2007. – 192 с.

3. Сайт «РБК-Туризм» [Электронный ресурс] / Информационное агентство РосБизнесКонсалтинг. – М., 2008. – Режим доступа: <http://www.turist.ru>. – Дата доступа: 15.01.2009.

4. Чудновский, А.Д. Информационные технологии управления в туризме / А.Д. Чудновский, М.А. Жукова. – М.: Кнорус, 2006. – 104 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ КЛИМАТИЧЕСКОЙ И ВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ТУРИСТОВ НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Климович Д.В.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Основные факторы внешней среды воздействуют на живые объекты не в порядке простой последовательности, а повторяющимися в определенном ритме фрагментами: солнечные и лунные месяцы, времена года, сами годовые циклы и т. д. Подобная периодичность нашла свое отражение и в биологических ритмах. Можно сказать, что ритмическая активность – одно из фундаментальных свойств живой материи. Биоритм как бы «отмеряет» в живой системе течение времени, образно говоря, биологические ритмы – живые часы нашего организма.

Биоритмы оказывают существенное влияние на функционирование органов и систем человека. Это влияние происходит постоянно, они пронизывают нас, придают сил или лишают энергии. Биоритмы связаны между собой и с другими факторами – состоянием здоровья, возрастом, окружающей средой, стрессом и т. д.

Нарушение биоритмов – один из значимых негативных факторов воздействия на человека, что очень актуально для туристов, которые часто меняют места пребывания, соответственно климатические условия и часовые пояса. К сожалению, базовые принципы оптимизации временной и климатической адаптации туристов сегодня не разработаны, и не учитываются в практике турпредприятий.

Тот, кому часто приходится летать на значительные расстояния и пересекать часовые пояса один за другим, хорошо знает: многочасовая акклиматизация – испытание не из легких. Головные боли, расстройства сна, нарушения пищеварения – вот далеко не полный перечень тех «бед», которые выпадают на долю путешественников. Все эти симптомы – не что иное, как десинхрония, или нарушение внутренних биологических часов организма. Десинхрония – синдром смены часового пояса – явление несовпадения ритма человека с дневным ритмом, вызванное ночной работой, переходом на летнее, зимнее время или быстрой сменой часовых поясов при перелете. Десинхрония может сопровождаться усталостью, бессонницей, головной болью, потерей аппетита и другими состояниями дискомфорта [1].

Суточные биологические ритмы человека синхронизированы, прежде всего, с внешней освещенностью, поэтому при попадании из ночи в день или наоборот они сбиваются, что приводит и к нарушениям на физиологическом уровне. Десинхрония может быть обусловлена разными факторами, такими как стрессовые ситуации, нарушение режима труда и отдыха, отсутствие регулярной физической нагрузки, злоупотребление тонизирующими и снотворными средствами, но при перелете в другой часовой пояс она возникает всегда. Только степень ее выраженности зависит от того, сколько часовых поясов пересек человек. Считается, что организму требуется 24 часа для адаптации на каждый часовой пояс.

Причиной десинхронии может быть то, что человеческий организм привык функционировать в рамках 24 часовых циклов. Когда человек спит, сердцебиение и дыхание замедляются, артериальное давление снижается, мускулы расслабляются, а умственная и психомоторная активность падает. Быстрая смена часовых поясов сбивает привычный ритм. Нарушаются не только нормальные циклы сна и бодрствования, но и различные функции организма, которые привязаны к двадцати четырех часовым циклам.

Самыми распространенными последствиями сбоя ритма являются усталость и замедленная реакция, а также проблемы с концентрацией и памятью. Люди могут также чувствовать себя изможденными, испытывать головную боль и тошноту из-за нарушения привычного режима сна [2].

Синдром нарушения биоритмов отмечается чаще при полете в восточном направлении, нежели при полетах в западном. Это вызвано тем, что наши внутренние часы хорошо адаптируются к циклам, превышающим 24 часа. Таким образом, если лететь с востока на запад (например, из Беларуси в Испанию), день становится длиннее, что вполне соответствует биоритмам. Организм человека адаптируется к такому изменению на 20 % быстрее, чем при полете в восточном направлении (например, из Германии в Таиланд), поскольку при полете на восток день сокращается на несколько часов.

Проведенный анализ позволил выявить несколько способов преодоления последствий нарушения биоритмов.

Перед полетом следует:

1. Как минимум в течение недели (а лучше за 2–3) до предполагаемого перелета питаться четко по расписанию: завтрак, обед и ужин. Кроме того, утром употреблять пищу, богатую белком, поскольку она оказывает тонизирующее воздействие, а вечером соответственно успокаивающую углеводную.

2. В последний день перед поездкой необходимо снизить обычную дозу калорийности пищи вдвое и не питаться до насыщения перед вылетом.

3. За несколько дней до поездки следует ложиться спать на 1–2 часа раньше (если путешествие на восток) и наоборот, если путешествие осуществляется в западном направлении.

Во время полета необходимо перевести часы, установив местное время страны назначения сразу после посадки в самолет. Это помогает морально подготовиться к новому временному ритму.

После прибытия:

– необходимо психологически перестроиться на жизнь по местному времени, перестроить сознание на местное время;

– войти в ритм жизни, характерный для страны пребывания. Это означает, что необходимо питаться в часы приема пищи, принятые в этой стране, и не ложиться спать ранее захода солнца;

– в первую ночь после прилета необходимо полноценно выспаться;

– избегать чрезмерной физической активности в первые два дня после прилета. Это позволит организму приспособиться к новому ритму жизни;

– избегать приема снотворного и мелатонина, поскольку это ведет к еще большей дезориентации организма;

– прибыв на место, лучше всего сходить на часовую прогулку. В день прилета и на следующий день необходимо провести несколько часов при дневном свете, по возможности, солнечном. Свет, особенно солнечный, способствует выделению в крови веществ, которые положительно влияют на суточный ритм.

При коротких поездках постараться, насколько это возможно, не сильно изменять привычный ритм. Это позволит избежать повторного нарушения биоритмов при возвращении домой.

Если есть возможность, надо остаться дома на один-два дня после возвращения. Это позволит организму отдохнуть и вновь привыкнуть к обычному ритму жизни [3].

Отправляясь в страну с более теплым климатом, следует помнить, что организму потребуется время, чтобы адаптироваться к изменившимся климатическим условиям. Быстрое изменение температуры, особенно ее резкое повышение, является тяжелым испытанием для системы кровообращения.

Рекомендации по адаптации к изменению климатических условий

До начала путешествия:

– регулярные посещения сауны до начала поездки помогут организму привыкнуть к предстоящему изменению температуры;

– контрастный душ также помогает укрепить сердечно-сосудистую систему;

– посещение солярия подготовит кожу к большому количеству солнечных лучей, однако не повлияет на биоритмы.

После прилета:

– подобрать одежду, соответствующую климату страны пребывания, также необходимо позаботиться о головном уборе, особенно, если полет осуществляется в страну с жарким климатом;

– путешественникам, имеющим избыточный вес, а также страдающим сердечными или легочными заболеваниями, следует избегать чрезмерной физической активности в течение первых дней после прилета.

Следует употреблять достаточно жидкости, чтобы помочь организму адаптироваться к температурному режиму. Объем жидкости следует рассчитывать с учетом уровня влажности. Общее правило заключается в следующем: чем более сухой климат, тем больше жидкости надо выпивать в день [4].

Таким образом, биологические ритмы оказывают непосредственное влияние на все процессы, происходящие в организме человека, и должны являться одним из первоочередных аспектов, принимаемых во внимание туристами и работниками туристических предприятий.

На наш взгляд, туристическим предприятиям целесообразно разработать систему рекомендаций по климатической и временной адаптации путешественников (в виде памятки) с учетом направления перелета, климатических и иных изменений. В дальнейших исследованиях основное внимание будет акцентировано на индивидуализации программ обслуживания на основе индивидуальных биологических ритмов человека.

1. Режим доступа: <http://www.wikipedia.org>.
2. Режим доступа: <http://www.sibvaleo.com>.
3. Режим доступа: <http://www.mylifetravel.ru>.
4. Режим доступа: <http://www.lufthansa.com>.

ИННОВАЦИОННЫЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Сакун Л.В., доцент Российской международной академии туризма,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Туризм является одним из приоритетных направлений государственной политики Республики Беларусь, что обусловлено его мощным стимулирующим воздействием на развитие многих отраслей национальной экономики, формирование позитивного имиджа нашего государства на международной арене, развитие сельских регионов, патриотическое воспитание молодежи, социально-культурное развитие.

В последние десятилетия мировой туризм превратился в высокотехнологичную отрасль экономики, характеризующуюся высочайшей степенью инновационной активности, что может быть обеспечено лишь при условии функционирования полноценной отраслевой системы непрерывного образования, в том числе системы подготовки кадров высшей квалификации.

Система непрерывного профессионального образования в сфере туризма и гостеприимства в УО «БГУФК» позволяет направлено управлять организацией и содержанием учебного процесса, служит методологической основой для разработки учебных планов, программ и других методических документов, помогающих успешно реализовать образовательный процесс, приближает его к реальным условиям эффективной профессиональной деятельности в деловой логистике международного туризма.

В Республике Беларусь разрабатываются и внедряются меры, направленные на обновление экономических, правовых механизмов в деятельности системы непрерывного профессионального образования, повышение уровня самоорганизации и государственного управления этой сферой на основе координации взаимодействия всех заинтересованных организаций и опережающего реагирования на проблемы кадрового обеспечения.

Научные исследования в рамках НИР университета «Формирование конкурентоспособной системы непрерывного образования специалистов сферы туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения» показали ряд преимуществ модульного принципа организации учебного процесса, при котором учитывается многоуровневый характер образования и создание перспективы для дальнейшего совершенствования руководителей и специалистов туристической отрасли [3, 5, 6, 7].