

Физическая рекреация в системе курортологии

Зайцев В.П., Залаева С.Ш., Манучарян С.В., Полякова М.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Харьковский национальный медицинский университет

Аннотации:

В санаторно-курортной системе при оздоровлении человека применяются четыре основных метода климатопротекции: аэропротекция, гелиопротекция, купание в открытых водоемах, смена климатических условий. В то же время в климатотерапии используются те же методы, но с другой дозировкой назначения. Одним из важных критериев эффективности оздоровления в санаторно-курортных условиях следует считать уровень двигательной активности больного, основой которого является его рекреационная деятельность. Она охватывает различные виды занятий.

Зайцев В.П., Залаева С.Ш., Манучарян С.В., Полякова М.А. Фізична рекреація в системі курортології. У санаторно-курортній системі при оздоровленні людини застосовуються чотири основні методи профілактики і лікування кліматом: перебування на відкритому повітрі, сонячні ванни, купання у відкритих водоймищах, зміна кліматичних умов. В той же час в кліматотерапії використовуються ті ж методи, але з іншим дозуванням призначення. Одним з важливих критеріїв ефективності оздоровлення в санаторно-курортних умовах слід рахувати рівень рухової активності хворого, основою якого є його рекреаційна діяльність. Вона охоплює різні види занять.

Zaycev V.P., Zalaeva S.S., Manucharyan S.V., Polyakova M.A. Physical recreation in the system of resorts and sanatoriums. In the sanatorium-resort system at making healthy of man four basic methods of prophylaxis and treatment a climate are used: stay outdoors, sunbaths, bathing in the opened reservoirs, changing of climatic terms. At the same time those methods are utilized in a climatotherapy, but with other dosage of setting. One of important criteria of efficiency of making healthy in sanatorium-resort terms it is necessary to count the level of motive activity of patient basis of which is his recrearie activity. It engulfs the different types of employments.

Ключевые слова:

курорты, санатории, физическая рекреация, отдых, климатопротекция, климатотерапия.

курорти, санаторії, фізична рекреація, відпочинок, профілактика і лікування кліматом.

resorts, sanatoriums, physical recrearie, rest, prophylaxis and treatment a climate.

Введение.

Заболееваемость населения, как в Украине, так и в России с каждым годом все увеличивается и увеличивается. Это наблюдается также у дошкольников, школьников и студентов. Естественно, перед учреждениями здравоохранения, образования, физической культуры и науки стоят задачи разработать такие валеологические и рекреационные мероприятия, которые способствовали бы формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья человека.

В процессе санаторно-курортного лечения больные подвергаются разностороннему воздействию факторов внешней среды. Комплексное влияние этих факторов обеспечивает задачи восстановительной терапии, профилактики и отдыха больных в санаториях и курортах. В основе этих задач лежит правильно предложенный больному санаторный режим, а также активный и пассивный отдых. Хотя эти рекомендации В.Н. Мошкова отражены в его руководстве более 40 лет назад, но они актуальны и в настоящее время [12].

Слово рекреация в переводе с латинского языка на русский означает воссоздавать, восстанавливать, обновлять, приходить в себя, выздоравливать (гесгеагіе е тогбо). В понятийном аппарате рекреации выделяют рекреационную систему, рекреационное районирование, размещение и соотношение объектов активного отдыха. Безусловно, рекреация – это собирательное понятие, которое отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и другой деятельности, предпочтительно в специально предназначенных для этого условиях, и приносящее удовлетворение от этих мероприятий [7].

Проведенные исследования отражают рекомендации международной научно-практической конферен-

ции, прошедшей в НУФКСУ 28-30 ноября 2007 г., на тему: «Здоровье в жизни и спорте: факторы риска и сохраняющие технологии». Вот некоторые из них:

- создать в исполнительных органах всех уровней структур, которые бы координировали работу по формированию здорового образа жизни, введение ответственных должностей в учебных заведениях, по месту работы и отдыха граждан;

- популяризации разных составляющих здорового образа жизни в средствах массовой информации и сведение к минимуму либо запрещение рекламы алкогольных напитков, табачных изделий и т.п.;

- официального признания профессий по фитнесу, рекреации и физической реабилитации и внесение соответствующих изменений и дополнений в Классификатор профессий.

Методологической основой данной работы являются труды известных ученых и педагогов В.Н. Платонова [13], М.М. Булатовой [1], С.С. Ермакова [3], С.И. Крамского [8] и собственных исследований [4, 5, 6].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: отразить важную роль санаторно-курортных факторов в формировании, восстановлении, укреплении и сохранении здоровья человека, которые используются в рекреационных мероприятиях. Для выполнения этой цели сформулированы задачи: изучить литературные источники по данной проблеме; изложить методы климатопротекции и климатотерапии в курортной системе; осветить значимость методических подходов в процессе физической рекреации.

Работа написана на основании собственного опыта трудовой деятельности в санаторно-курортных условиях и в результате многолетнего сотрудничества с санаториями, санаториями-профилакториями, а так-

же с учетом литературных источников по рассматриваемой проблеме.

Результаты исследования.

Основными методами здоровьесберегающих технологий, используемых в курортологии, являются климатопрофилактика и климатотерапия.

Климатопрофилактика – использование климатических факторов с целью повышения общей выносливости организма и предупреждения возникновения различных заболеваний. В климатопрофилактике можно выделить четыре метода:

1. Аэропрофилактика: обеспечение организма чистым воздухом с достаточным количеством кислорода, аэроионов и аэрозолей; закаливание организма воздухом (воздушные ванны).
2. Гелиопрофилактика: возмещение УФ недостаточности от прямой и рассеянной радиации при действии на открытые участки тела; закаливание организма солнечным облучением (солнечные ванны).
3. Купание в открытых водоемах при воздействии воздушной среды и солнечной радиации.
4. Смена климатических условий как способ облегчения, возмещения и закаливания организма.

Климатотерапия – влияние на организм больного отдельных климатических факторов любой географической зоны в виде дозированных климатических процедур и действие всего комплекса погодноклиматических условий. В климатотерапии применяются те же методы, что и в климатопрофилактике, но с другой дозировкой назначения. Природные лечебные факторы при правильном их применении, в отличие от лекарственных средств, не дают побочных реакций, не порождают новых заболеваний [4].

Организацию климатопрофилактики и климатотерапии лучше всего проводить в санаторно-курортных условиях, где работают специалисты по курортологии и в то же время возможен большой выбор климатических воздействий. Санатории и курорты, как известно, имеют определенную климатическую направленность и расположены в разных климато-географических зонах: вблизи морей (естественный ингаляторий), в горах, на равнинах, в пустынях и полупустынях, в хвойных и лиственных лесах. В последние 30 лет они стали организовываться вблизи крупных городов, например, под Киевом, Харьковом и др. К специальным климатическим воздействиям относятся три основных метода климатопрофилактики и климатотерапии: аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия (использование особенностей морского воздуха).

Одним из важных критериев эффективности оздоровления является уровень двигательной активности отдыхающего, основой которого считается рекреационная деятельность. Она охватывает различные виды занятий: физическая культура, туризм, спорт, художественная самодеятельность, техническое творчество и др., выполнение которых происходит с неодинаковым уровнем физических, интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Необходимым условием рекреационной деятельности является наличие у человека свободного времени.

Следовательно, физическая рекреация является

неотъемлемой частью санаторно-курортных учреждений. Это обязывает персонал данных широко использовать ее в сочетании с естественными факторами природы. Рассматривая физическую рекреацию с точки зрения ценности всех составляющих здоровья – физического, психического, душевного, нравственного, социального, профессионального – можно выделить такие воспитательные, образовательные, развивающие задачи:

- Формировать у отдыхающих мотивационные установки на необходимость физического самосовершенствования на протяжении всей жизни.
- Воспитывать стойкую привычку вести здоровый образ жизни.
- Формировать интерес к занятиям физической рекреацией.
- Создать в санаторно-курортных учреждениях туристской сферы материальную базу для занятий физической культурой и рекреацией.
- Формировать у отдыхающих и членов их семьи системы современных знаний по физической рекреации.
- Обучить отдыхающих методике самостоятельного использования средств, форм и методов физической рекреации.
- Научить отдыхающих использовать наиболее доступные методики самоконтроля за физическим состоянием в процессе занятий рекреацией;
- Научить отдыхающих применять полученные на курорте знания, умения и навыки в профессиональной деятельности и в быту.

Как свидетельствуют специалисты, средствами физической рекреации являются: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, массаж, трудотерапия и механотерапия [4, 6]. Наиболее распространенными формами занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба и плавание, пешеходные прогулки, занятия на тропе здоровья, ходьба по лестнице, терренкур, туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, экскурсии, спортивные и подвижные игры.

Проведенный анализ физической рекреации в курортологии позволил выделить такие специфические методы: естественно-биологический, патогенетической терапии, активной функциональной терапии, поддерживающей терапии и восстановительной терапии [11].

Решение поставленных задач во многом зависит от внедрения в практику санаторно-курортных и других учреждений рекреационно-оздоровительной направленности профессионально налаженной системы физической рекреации и подбор кадров, способных выполнить указанные задачи и ниже перечисленные требования:

- осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за отдыхающими во время занятий физическими упражнениями;
- контролировать соблюдение отдыхающими оптимального двигательного и лечебного режимов, осуществляя при этом самоконтроль за реакцией свое-

- го организма на нагрузку;
- использовать разнообразные формы физической рекреации: физкультурные праздники («День бегуна», «День пловца», «Здравствуй, Нептун!» и т.п.), соревнования по различным видам спорта по облегченным правилам, экскурсии, туристические походы, пешие прогулки в поле, по лесу, вдоль водоемов, прогулки на лыжах, катание на санках, езда на велосипеде, лодке, купание в закрытом и открытом бассейнах, настольные, подвижные и другие игры, вечера активного отдыха, концерты, конкурсы и т.д.;
 - проводить физическую рекреацию на фоне гигиенических, медикаментозных, физиотерапевтических, психотерапевтических средств лечения и оздоровления;
 - активно пропагандировать здоровый образ жизни, в том числе личным примером.

Не умаляя значимости каждого из предложенных направлений и требований, можно утверждать, что в этой системе двигательные режимы все же играют ведущую роль. Ведь каждая индивидуально подобранная программа двигательного режима отражает физическую подготовленность человека, являющуюся основой физического, психического, социального и профессионального здоровья.

Отдых на лоне природы является лучшим оздоровительным средством, особенно если он проходит в санаторно-курортной зоне и является активным. Для этого на каждой санаторно-курортной базе имеется сеть физкультурно-оздоровительных услуг и разработанная система врачебно-педагогического контроля. Следует учитывать, что для лиц старшего возраста санаторно-курортное оздоровление лучше проводить в близких для них климатических условиях – в пригородных санаториях.

Как свидетельствуют данные литературы [2, 4], природные факторы оказывают на организм человека комплексное воздействие. Их влияние во многом зависит от климата местности и погодных условий.

- Для обнаженного человека зона комфорта равна от $+17,3^{\circ}\text{C}$ до $+21,7^{\circ}\text{C}$, для одетого – от $+16,7^{\circ}\text{C}$ до $+20,6^{\circ}\text{C}$. По зонам комфорта можно судить о климатолечебных возможностях местности. Знания о метеорологических условиях того или иного региона и санаторно-курортного учреждения важны как для врачей, отдыхающих и больных, так и для менеджеров по рекламе туристических услуг.

В настоящее время уже доказана зависимость между нарушением различных функций организма и изменением метеорологических факторов. Неблагоприятные реакции, связанные с нарушением климатических и погодных условий, в курортологии обозначаются как метеопатические. Их возникновение связывают с предрасположенностью организма и метеолабильностью. У больных они встречаются намного чаще и выражены сильнее, чем у здоровых людей. Появление таких реакций объясняется недостаточностью адаптационных механизмов в организме. Как отмечает И.И. Григорьев [2], метеочувствительность можно определить по клиническим критериям.

Медицинская климатология, являясь приклад-

ной наукой, изучает влияние климата и погоды на организм человека. В ней выделяются разделы: медицинская география, климатофизиология, климатопатология, климатопрофилактика и климатотерапия. Использование метеорологических факторов в качестве самостоятельных лечебных процедур следует рассматривать как вид климатотерапии, изучающий влияние метеорологических условий на организм человека в привычных для него климатической местности (в пригородных санаториях и домах отдыха), при смене климатических районов (переезд с Севера на Юг, с Запада на Восток), а также в виде специальных климатических воздействий – воздушных и солнечных ванн, сна на воздухе, морских купаний, пребывания в условиях высокогорья и т.д.

Среди природных факторов, которые используются для оздоровления человека, ведущая роль принадлежит энергии солнечного излучения. Ее действие осуществляется через атмосферные процессы, естественные электромагнитные возмущения и различные компоненты космического излучения: космические, ультрафиолетовые, световые, инфракрасные и другие лучи.

У лиц с ультрафиолетовой недостаточностью снижается умственная и физическая работоспособность, сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушается фосфорно-кальциевый обмен, ухудшается течение хронических заболеваний, ослабляется стойкость зубной эмали, повышается хрупкость костей, особенно в пожилом возрасте, а у детей развивается рахит [10].

Важное место в жизнедеятельности растений, животных и человека занимают метеорологические факторы: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, облачность, осадки, ветер и др.

Температура воздуха зависит от физико-географических условий местности: наличие гор, водных пространств, лесных массивов и долин [9]: максимальные или минимальные температуры могут оказывать отрицательное действие на человека. Они способны вызвать обморожение, простудные заболевания, тепловой или солнечный удары. Низкие температуры воздуха приводят к сужению периферических сосудов и охлаждению их, повышению возбудимости нервной системы, выделению гормонов надпочечников, возрастанию теплообразования и обмена веществ. Для повышения устойчивости организма к низкой температуре рекомендуется регулярная физическая работа на открытом морозном воздухе, закаливание организма холодом.

Влажность воздуха характеризуется упругостью пара и относительной влажностью. Воздух считается сухим при влажности до 55%, умеренно сухим – при 56 – 70%, влажным – при 71–85%, очень влажным (сырым) – выше 85%. Человек тяжело переносит жару при повышенной влажности, а холод и жара в сухом климате переносится легче, чем во влажном.

Доказано, что тихий и легкий ветер (1 – 4 м/с) воспринимается человеком как термический комфорт. Такое же ощущение вызывается быстрым движением воздуха (5 – 10 м/с) во время теплой погоды при вы-

полнении физических нагрузок. В то же время ветер более 11 м/с уже затрудняет дыхание, препятствует выполнению физической работы и передвижению. Медико-биологический эффект действия ветра на человека проявляется в изменении самочувствия: умеренный ветер (5,5 – 7,9 м/с) бодрит человека, а сильный (10,8 – 13,8 м/с) и крепкий (13,9 – 17,1 м/с) продолжительный ветер угнетает психическую деятельность.

Следует заметить, что интенсивный ветер изменяет температурное ощущение, стимулирует теплорегуляцию, повышает деятельность нервной и эндокринной систем организма. Так, теплый воздух при температуре от + 24° до + 30° С при штиле (0 – 0,2 м/с) действует расслабляющее, а при ветре повышает тонус организма. В жаркий день ветер зеленых степей умеренной силы (5,5 – 7,9 м/с) и влажности (71 – 85%) оказывает освежающее, ободряющее и тонизирующее действие. Все описанные факторы необходимо учитывать при закаливании и аэротерапии. При снижении защитных сил организма данный ветер способствует простудным заболеваниям. Чем ниже температура воздуха, тем тяжелее переносится ветер.

Атмосферное давление воздуха в средних широтах на уровне моря равняется 760 мм рт.ст. При подъеме оно снижается через каждые 11 м высоты на 11 мм рт.ст. При умеренном увеличении атмосферного давления несколько снижаются максимальное и минимальное артериальное давление, но увеличивается частота сердечных сокращений. В то же время умеренное его снижение приводит к повышению артериального давления, а иногда и к снижению. При значительных перепадах атмосферного давления организм не справляется с адаптационными процессами и возникает патология. При этом играет роль величина атмосферного давления, температура и влажность воздуха: чем меньше давление, чем выше температура и влажность воздуха, тем меньше в нем содержится кислорода.

Одним из важнейших звеньев курортологии, нашедших широкое применение в лечебной практике и в лечебной профилактике для закаливания и укрепления организма, является водолечение. Согласно данным ряда авторов [14], оно нашло широкое применение в санаторно-курортных условиях.

Как видим, из всех видов активного отдыха наиболее доступными и популярными считаются занятия физическими упражнениями, спортивные и подвижные игры и т.д. [6].

Выводы

1. Физическую рекреацию в санаторно-курортных условиях следует понимать как вид физической культуры, использующий ее различные средства, формы и методы, а также культурно-развлекательные мероприятия, с помощью которых происходит процесс улучшения психологического статуса, восстановления и укрепления здоровья человека.

2. Для студенческой молодежи физическую рекреацию можно считать активным отдыхом, использующим общеразвивающие физические упражнения, а также элементы видов спорта в упрощенной форме, получение удовольствия от этого процесса развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.

3. Санаторно-курортные учреждения являются наилучшей многофакторной базой профилактики и лечения заболеваний, а также внедрения физической рекреации в современный образ жизни человека.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется в качестве творческого сотрудничества провести исследования в пригородном санатории «Высокий» Харьковской области по проблеме физической рекреации больных и отдыхающих.

Литература

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии // Теория и методика физического воспитания в 2-х томах / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 342-378.
2. Григорьев И.И. Погода и здоровье / И.И.Григорьев. – М.: Авиценна, 1996. – 96 с.
3. Ермаков С.С. Информационное обеспечение преподавания лечебной физической культуры в гуманитарных вузах / С.С. Ермаков // Опыт, проблемы, перспективы и качества высшего инженерного образования: сб. науч. тр. междунар. научно-практ. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – С. 135-139.
4. Журавлев В.А. Природные факторы оздоровления и физическая рекреация: учеб. пособие / В.А.Журавлев, В.П.Зайцев, Н.В.Зайцева, А.Ф.Куликов; под ред. В.П.Зайцева. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 72 с.
5. Зайцев В.П. Физическая реабилитация больных, перенесших инфаркт миокарда: учеб.пособие / В.П.Зайцев. – Харьков: ХГИФК, 1995. – 149 с.
6. Зайцев В.П. Лечебная физическая культура при хронических неспецифических заболеваниях легких: учеб. пособие / В.П. Зайцев, Н.И. Чуча. – Харьков: ХГИФК, 1992. – 180 с.
7. Зайцев В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, С.В. Манучарян //Культура физическая и здоровье. – 2007. - № 2 (12). – С. 22-25.
8. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография / С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 168 с.
9. Крюков Ю.Г. Вплив середовищних факторів на організм школяра / Ю.Г.Крюков, М.В.Молнар, М.В.Щербей, В.В.Великанцев // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. стат. П Міжнар. конф. – Дрогобич: «Коло», 2003. – Вип. 2. – С. 81 – 87.
10. Кузин А.М. Природный радиоактивный фон и его значение для биосферы Земли. – М.: Наука, 1991.
11. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней / В.Н. Мошков. – М.: Медицина, 1977. – 375 с.
12. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях: краткое руководство / В.Н.Мошков. – М.: Медицина, 1968. – 484 с.
13. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. - № 2. – С. 3-14.
14. Шилов Ю. Пути арнев: роман, документы, хроника. – К., 1996. – С. 174 – 270.

Поступила в редакцию 01.11.2009г.
Зайцев Вячеслав Петрович,
Залаева Светлана Шагидовна
Манучарян Светлана Валентиновна,
Полякова Марина Александровна
sport2005@bk.ru