

**Введение в дисциплину
«туристическо –
оздоровительная деятельность»**

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ

подготовка специалистов по вопросам использования уникальных природно – рекреационных ресурсов Республики Беларусь для оздоровления широких слоев населения, включая иностранных граждан, и его восстановления в предболезненном состоянии или после перенесенной болезни для послеклинического лечения «реабилитации».

Задачи дисциплины:

- 1. На основе характеристики природно – рекреационных ресурсов Республики Беларусь изучение методики оценки климатических ресурсов, геоботанической и медико – географической оценке ландшафтов и растительности, использования питьевых и бальнеологических минеральных вод, рассолов, лечебных грязей в профилактических целях и для восстановления здоровья в послеклиническом периоде (реабилитации).**
- 2. Изучение методов гигиенической оценки здоровья, ознакомление с основными нарушениями здоровья современного человека, состоянием предболезни и наиболее распространенными предболезненными состояниями, с главными неинфекционными болезнями, с определением потребности и характере реабилитации.**
- 3. Изучение мероприятий по первичной, вторичной и третьей ступени профилактики, методов и технологий оздоровления и реабилитации.**
- 4. Изучение методов планирования и осуществления туристическо – оздоровительной деятельности: анализ материалов по географическому и медико – географическому описанию региона; методы оценки экологической и медицинской обстановки, включая данные о санитарно – гигиеническом и санитарно – эпидемическом состоянии района; принятие предварительного и окончательного решения.**
- 5. Изучение состояния и основных потребностей развития**

- **Туристическо – оздоровительная деятельность относится к числу дисциплин, раскрывающих возможности социальной профилактики. Она содержит сведения по рекреационной географии, географии туризма, медицинской географии, профилактической медицине, санаторно – курортному делу и реабилитации.**

ОЗДОРОВЛЕНИЕ — это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни. Оздоровление не следует путать с лечением от болезней.

К **научным методам** оздоровления относятся следующие:

1. Систематическая двигательная активность;
2. Закаливание;
3. Дыхательная гимнастика;
4. Рефлексотерапия - метод воздействия на организм раздражением биологически активных точек, расположенных в коже.
5. Водные процедуры (плавание, баня, душ)

Нетрадиционные методы оздоровления:

- 1 Апитерапия
- 2 Ароматерапия
- 3 Металлотеорапия
- 4 Литотерапия
- 5 Звукотерапия
- 6 Цветотерапия
- 7 Фитопрофилактика и др.

Некоторые системы оздоровления

Методика физической реабилитации Б.С. Толкачева. Для борьбы с бронхиальной астмой

Система оздоровления П.К. Иванова:

1) Живи с постоянным желанием сделать людям добро и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать еще.

2) Все старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься дело делать с радостью, считай, что не умеешь его делать.

3) Не пей ни вина, ни водки.

4) Один день в неделю голодай, а в другое время ешь поменьше мяса и вообще ешь поменьше.

5) Ходи круглый год босиком по траве и по снегу хотя бы несколько минут в день.

6) Ежедневно, утром и вечером, обливайся холодной водой.

7) Почаще бывать на воздухе с открытым телом, и летом и зимой.

Методика психофизической тренировки К. Динейки

Система Брэгга

Система Кацудзо Ниши:

- 1 правило здоровья Ниши - твердая ровная постель
- 2 правило здоровья Ниши - твердая подушка-валик
- 3 правило здоровья Ниши - упражнение «Золотая рыбка»
- 4 правило здоровья Ниши - упражнение для капилляров
- 5 правило здоровья Ниши - упражнение «Смыкание стоп и ладоней»
- 6 правило здоровья Ниши - упражнение для спины и живота

Система Дикуля и др.

- **Физическая рекреация** — процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры, спорта и туризма.

Профилактика (**др.-греч.** prophylaktikos — *предохранительный*) — комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

Индивидуальная профилактика — включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек, и практически сводится к соблюдению норм здорового образа жизни, к личной гигиене, гигиене брачных и семейных отношений, гигиене одежды, обуви рациональному питанию и питьевому режиму, гигиеническому воспитанию подрастающего поколения, рациональному режиму труда и отдыха, активному занятию физической культурой и др. [\[1\]](#)

Общественная профилактика — включает систему социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебных мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения.

Первичная профилактика - это система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, оздоровление окружающей среды и др.).

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

Физиопрофилактика - (физио- + профилактика)
профилактика заболеваний человека, основанная на
использовании укрепляющего и тренирующего воздействия
естественными и искусственно создаваемыми физическими
факторами.

Первичная физиопрофилактика используется для
повышения защитных сил организма, а также для профилактики
различных заболеваний.

Вторичная физиопрофилактика используется для
предупреждения прогрессирования и купирования проявлений
начавшегося заболевания.

- Понятие – общественное здравоохранение используется для определения перечня и возможностей учреждений и организаций, целью деятельности которых является сохранение и укрепление здоровье населения. К ним относятся: учреждения ветеринарной и агрохимической служб Министерства сельского хозяйства, Министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды, Министерства по чрезвычайным ситуациям, Министерства коммунального хозяйства, лаборатории, осуществляющие контроль за соблюдением технологического контроля на промышленных предприятиях, общественные организации по защите прав потребителей, Министерства спорта и туризма, федерации видов спорта, общественные спортивные организации, общественные организации, занимающиеся вопросами охраны материнства и детства, представляющие интересы инвалидов, Министерства культуры.

- Все, указанные в этом перечне, организации занимаются социальной профилактикой. В общественном здравоохранении они представлены в виде секторов. Медицинские учреждения Министерства здравоохранения определяются как сектор общественного здравоохранения. Роль медицины в сохранении и укреплении здоровья довольно скромная: не превышает 10%.

- В настоящее время сектор туристических услуг занимает ведущее положение. Его рассматривают как средство сохранения и укрепления здоровья – важнейшего ресурса для успешного развития общества. В особенности это относится к промышленно развитым странам, где урбанизация жизни является одной из ее главных черт. Несмотря на наличие исследований и публикаций, раскрывающих состояние и направления дальнейшего развития туристической деятельности, данная проблема нуждается в новых комплексных исследованиях. В равной мере это относится как к более глубокому изучению рекреационных возможностей регионов нашей страны, так и к методологии, методам и технологиям оздоровления и реабилитации.

- К важным направлениям исследований в области туристическо - оздоровительной деятельности являются: рекреационное районирование и характеристика рекреационных зон, определение структуры рекреационных потребностей, прогнозирование рекреационных процессов, формирование рекреационных ландшафтов, изучение влияния на них антропогенных факторов и разработка мероприятий по их восстановлению. Отдельным и, в то же время, органически связанным с предыдущими направлениями является определение перечня и содержания работы по оздоровлению, включая методы профилактики основных предболезненных состояний, а также определение показаний для восстановления здоровья и технологий реабилитации.

- Важно продумать вопросы разделения функций туристическо – оздоровительных учреждений и санаториев и, одновременно, их взаимодействия .
- По- видимому по мере развития рекреационных зон возникнет вопрос о специализации отдельных туристическо – оздоровительных учреждений, что несомненно повысит их производственные возможности и привлекательность для отдыхающих.

- характеристика природно – рекреационных ресурсов Республики Беларусь и их оценка.
- Он включает описание и оценку климатических ресурсов: особенности климата на территории страны; основные климатообразующие факторы (радиационный режим, циркуляция атмосферного воздуха, влияние подстилающей поверхности на формирование различных климатических условий в регионах республики) ; сезонные климатические характеристики; оценку медико – климатических ресурсов: биоклиматический потенциал страны и отдельных ее регионов, энергетическая освещенность и продолжительность солнечного сияния, интенсивность циклонической ситуации, режим контрастности изменчивости погоды (межсуточная изменчивость погоды, колебания содержания кислорода в атмосферном воздухе) ; режим ветра и ветровой нагрузки, термический режим; режим влажности и комплексное влияние на организм метеофакторов; количество осадков; продолжительность залегания устойчивого снежного покрова; возможности и характер климатотерапии.

- Географические и геоботанические особенности ландшафтов Республики Беларусь обуславливают силу их лечебного воздействия (ландшафтотерапии). Определяющее значение в оздоровительном и реабилитационном воздействии ландшафтов играет роль их разнообразие (возвышенные, средневысокие, озерные, пойменные ландшафты).
- Ведущим фактором белорусского ландшафта считают залесенность. Особое рекреационное значение имеют типичные для нашей республики сосновые, березовые, дубовые, смешанные, сосново – еловые, хвойно – широколиственные и сосново – березовые леса.

- По мнению фармакологов лекарственная растительность вполне достаточная для обеспечения полной автономии отечественного фармацевтического производства.
- Есть и отрицательные факторы белорусского ландшафта: заболоченность, распаханность, залесенность, но их влияние на характеристику ландшафтов и их оздоровительное и терапевтическое воздействие незначительное.

- Водно – рекреационные ресурсы нашей республики имеют большое значение для формирования рекреационных районов. В первую очередь, это бассейны рек: Западной Двины, Немана, Днепра. Припяти. Поозерья, в особенности на Севере и Северо – Востоке республики в советское время были излюбленным местом отдыха многих десятков, а, возможно, сотен тысяч трудящихся.
- Отдельное место в характеристике природно – рекреационных ресурсов республики занимают питьевые, бальнеологические минеральные воды, лечебные рассолы и лечебные грязи. По количеству и разнообразию, указанных выше природных средств оздоровления наша страна значительно превосходит страны, имеющие развитую туристическую индустрию.

- При характеристике природно – рекреационных богатств Республики Беларусь следует подробно описать и дать оценку особо охраняемым природным территориям : Беловежской пуще, Березинскому биосферному заповеднику, Национальному парку «Припятский», Национальному парку «Браславские озера», Нарочанскому национальному парку, а также многочисленным ландшафтными, ботаническим и гидрологическим заказникам.
- В качестве особенностей организации отдыха и оздоровления на особо охраняемых государством территориях является соблюдение правил, установленных соответствующими законодательными актами. В частности, в них устанавливаются границы заповедной зоны, зоны регулирования, рекреационной и хозяйственной зон.

- Второй, третий и четвертый разделы программы и, соответственно, учебной дисциплины посвящены: оздоровительным технологиям и показаниям для оздоровления; планированию и организации туристическо - оздоровительной и спортивно – массовой работы и организации санаторно – курортного дела. В доступной нам литературе мы не нашли учебную программу, которая бы имела аналогичное название, аналогичную учебную цель или структуру.

- Вам как будущим специалистам в области туризма и природопользования необходимо получить необходимые медицинские знания, умения и выработать соответствующие навыки. Следует отметить, что для их приобретения придется познакомиться с медицинской литературой и, ни в коем случае, не с популярной. Серьезность усвоения медицинских знаний связана с мерой моральной, экономической и, наконец, юридической ответственности. Здоровье человека охраняется Конституцией Республики Беларусь и Законом РБ «О здравоохранении».

- Учебная дисциплина предполагает приобретение знаний по гигиенической оценке состояния здоровья, в первую очередь, здоровых людей. Опыт организации туристическо – экскурсионными услугами , как правило , пользуются здоровые люди.
- Одновременно с этим, студенты обязаны овладеть знаниями по донозологической диагностике основных предболезненных состояний и познакомиться с моделями развития, признаками и методами современной диагностики главных неинфекционных болезней: атеросклероза, гипертонической болезни, рака, сахарного диабета, ожирения, нервно – психической депрессии.

- Учебная программа содержит практические занятия для приобретения навыков использования методов и технологий оздоровления и реабилитации.
- Методы и технологии оздоровления и реабилитации основаны на применении положительного влияния факторов окружающей среды , включая оптимизацию пищевого рациона, и мобилизации резервных возможностей организма.

- Первый этап планирования и организации туристическо – оздоровительной деятельности требует всестороннего изучения местных рекреационных ресурсов. В известной мере, указанные выше сведения, можно получить путем анализа исторических материалов, .изучения географического и медико – географического описания региона.
- Второй этап принятия решения о целесообразности развития туристическо – оздоровительной деятельности предполагает уточнения и подтверждения литературных данных путем инструментальных измерений и лабораторных исследований, Учебная программа по гигиене нацелена на изучение методов исследования и оценки состояния окружающей среды.

- Третий этап принятия, указанного выше, решения требует обязательного обобщения и обсуждения полученных данных , в качестве примера на семинаре с участием соответствующих служб, в том числе природоохранных, коммунальных, санитарно – эпидемиологической.
- На четвертом этапе разрабатывается полный пакет проектной документации, которая согласуется и заверяется руководителями соответствующих служб. Затем проектная документация представляется для рассмотрения и принятия решения в исполнительный комитет.
- Спортивно – массовая работа широко используется как эффективное средство оздоровления. Для ее планирование и организации используется та же методическая схема.

- Изучая основы организации санаторно – курортного дела, студенты обращают внимание на историю его создания и развития на территории республики, законодательные основы организации, функционирования санаториев и домов отдыха. Студенты знакомятся с методами и технологиями оздоровления и восстановительного послеклинического лечения (реабилитации).

- В процессе изучения данного раздела учебной программы усвоить возможность взаимодействия туристическо – оздоровительных организаций с санаторно – курортными учреждениями, основные цели деятельности которых совпадают, Кроме того, анализ их задач и организационно – штатной структуры дает возможность высказать предположение, что такое взаимодействие окажется результативным как для выполнения возложенных на них задач, так и для получения экономического эффекта. Естественно, оно будет весьма на пользу обществу.

- В настоящее время начал развиваться и представляет как здоровосозидательный, так и экономический интерес новый вид туристическо – оздоровительной деятельности – медицинский туризм. По задачам, организационно – штатной структуре, технологиям оздоровления и восстановительного лечения данный вид туристическо – оздоровительной деятельности ближе к санаторно - курортному лечению.

- Он в обязательном порядке требует участия в работе квалифицированного медицинского персонала: как врачебного, так и среднего медицинского персонала. Как и все явления, он имеет определенные недостатки, но, наряду с этим, сильные стороны. Обсуждать данную проблему мы будем в конце курса. К этому моменту у вас для такого обсуждения будут достаточные знания.

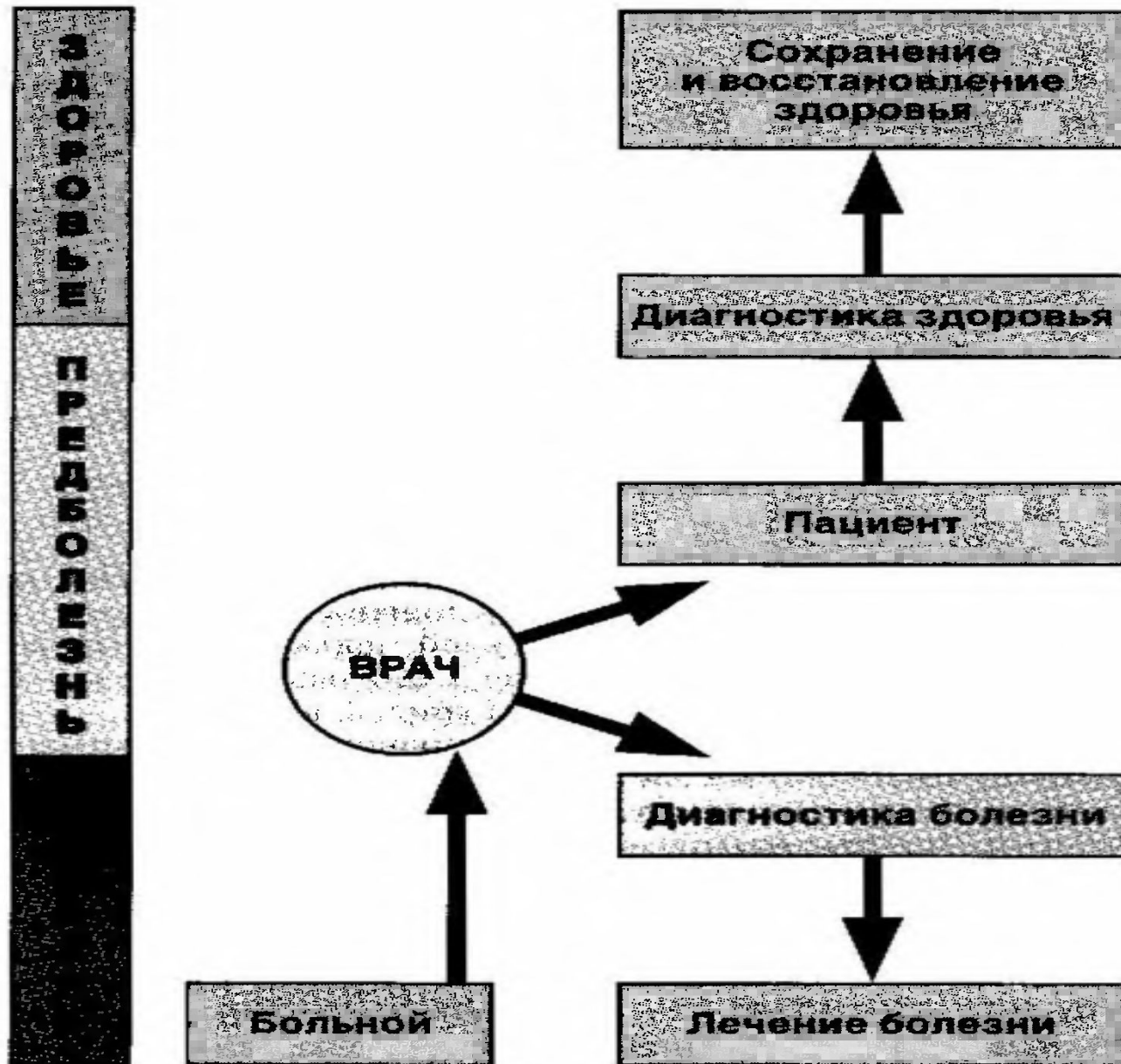


Рис. 1.1. Принципиальная разница между диагностическими технологиями традиционной и восстановительной медицины (по А.А. Соколову)

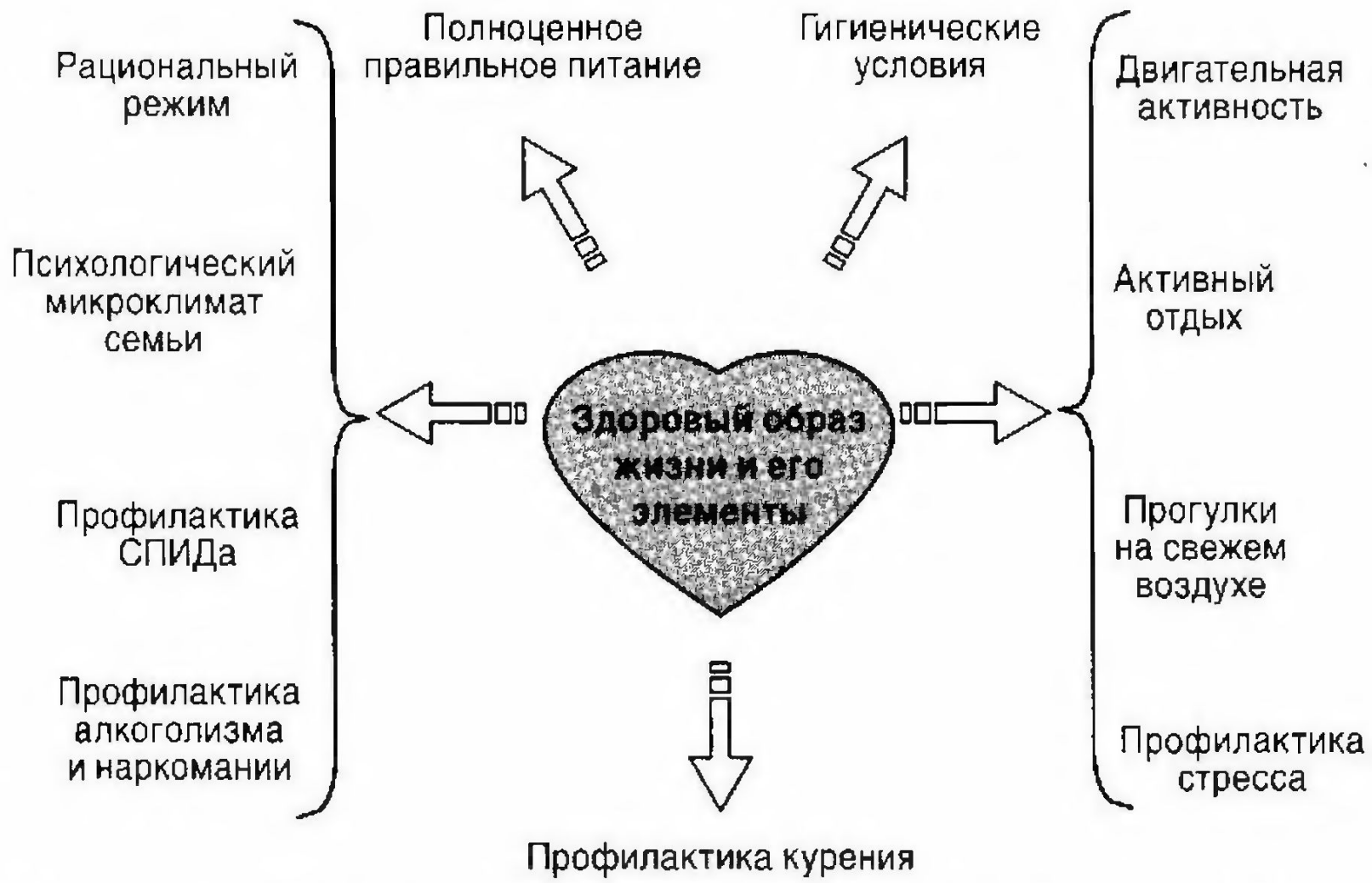


Рис. 1.2. Основные факторы здорового образа жизни, влияющие на здоровье человека (по А.Н. Разумову)

Спасибо за внимание!