

Медико-биологические основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Классификация лечебных ресурсов.

Профилактика, оздоровление и восстановление физических, интеллектуальных сил человека через туризм.

В деле развития сферы туризма и рекреации велика роль рекреационных ресурсов. Поэтому, чтобы определить возможности использования какой-либо территории в рекреационных целях, необходимо изучить и оценить те рекреационно-туристические ресурсы, которые в состоянии влиять на состояние здоровья человека.

Под рекреационными ресурсами понимаются компоненты природной среды и феномены социокультурного характера, которые благодаря определённым свойствам (уникальность, оригинальность, эстетическая привлекательность, лечебно-оздоровительная значимость), могут быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий. Для рекреационных ресурсов характерна контрастность с привычной средой обитания человека и сочетанием различных природных и культурных сред.

Рекреационными ресурсами признается, чуть ли не любое место, отвечающее двум критериям:

1) место отличается от среды обитания, привычной человеку;

2) представлено сочетанием двух или более различных в природном отношении сред.

## **Рекреационные основы курортного дела**

Ключевые слова: оздоровление, развлечение, курорты, санатории, периоды реабилитации, посткризисные периоды.

Как известно, под рекреацией понимают расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Рекреация необходима как с точки зрения индивидуума, так и с позиции государства, которое для своего развития должно позаботиться о воспроизводстве производительных сил общества, в состав которых входит и население.

Из всех форм рекреационной деятельности восстановлением здоровья занимается санаторно-курортная индустрия, базирующаяся на использовании природных лечебных ресурсов: гидроминеральных и ландшафтно-климатических.

Курортное дело относится к наиболее древним видам туризма. С античных времен люди научились использовать минеральные воды для лечебных целей. В древних памятниках индийской, китайской и еврейской культуры содержатся сведения о купании людей в горячих источниках на острове Эвбея в Древней Греции. С тех пор санаторно-курортное дело претерпело большие изменения и превратилось в один из самых популярных видов отдыха.

Особенность курортной практики состоит в том, что она сочетает в себе множество функций:

- профилактическое оздоровление населения;
- реабилитацию больных;
- анимационно-досуговую деятельность.

Профилактическое оздоровление населения в санаторно-курортной практике осуществляется с использованием двух основных форм:

- компенсаторно-расширенного восстановления физических сил человека, осуществляемого в ежедневном лечении в санаториях-профилакториях в вечерние часы;
- расширенного восстановления физических сил и здоровья в процессе санаторного лечения в отпускной период.

На основе использования природных лечебных ресурсов для профилактики заболеваний путем воздействия на факторы риска происходит восстановление физического и психического здоровья человека на курортах. Курорты способствуют сохранению и укреплению здоровья, предупреждению возникновения болезней.

Реабилитация больных после перенесенных тяжелых заболеваний (инфаркта миокарда, реконструктивных операций на сосудах, церебральных сосудистых кризов и катастроф с тяжелой патологией нервной системы и опорно-двигательного аппарата и пр.) занимает все большее место в лечебной практике курортов, способствует возвращению больных к активной жизни, сохраняет возможность дальнейшей трудовой деятельности более 50 % прошедших реабилитацию людей. Курортное лечение является важнейшим элементом современной медицины в борьбе за снижение заболеваемости населения, предупреждение инвалидности и, как следствие этого, сохранение и воспроизводство трудовых ресурсов.

Время нетрудоспособности трудящихся после болезней в результате лечения на курортах сокращается в 2-3 раза, резко возрастает производительность труда. В этом главная социальная задача санаторно-курортного дела.

В процессе жизни у человека возникает множество потребностей. Одними из них являются рекреационные потребности - потребности в восстановлении и развитии физических и психических сил человека в его физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании.

Потребности могут быть реализованы только через деятельность: физическую или психическую (умственную); в силу этого они выступают как побуждение к деятельности.

Основу основ личных рекреационных потребностей составляет стремление быть счастливым, здоровым. Это также потребности в успехе, в удовлетворении любопытства, в сочувствии, в оценке, психосексуальные, в самовыражении, в самоутверждении, увеличении объема и разнообразия впечатлений. Практически нет таких духовных и социокультурных потребностей личности, которые не могли бы быть отнесены к категории рекреационных

В общем виде среди рекреационных потребностей (в порядке исторической последовательности их проявления) можно выделить следующие крупные группы, ориентированные на:

- восстановление физических и духовных сил, израсходованных или ослабленных в процессе трудовой, учебной или бытовой деятельности;

- развитие физических и духовных сил человека, социально-трудового, культурного и оборонного потенциала общества, подготовка к трудовой деятельности, к общению между людьми, то есть развитие того, что уже ранее заложено воспитанием;

- формирование новых черт и качеств личности, нового образа жизни, расширение межличностных, межнациональных, межвозрастных контактов, формирование и развитие навыков общения, восприятия природы и культурных ценностей.

Рост разнообразия рекреационных потребностей и возможностей их удовлетворения, с одной стороны, неосознанность своих потребностей, замещение личных, личностных потребностей стереотипами, примитивными - с другой, обуславливают актуальность формирования рекреационной культуры.

Проблема формирования, воспитания рекреационной культуры во многом связана с преодолением противоречий между потребностями, присущими разным уровням иерархической организации общества (индивидуальному, групповому, общественному).

Медико-биологическая функция состоит в санаторно-курортном лечении и оздоровлении. Оздоровление через туризм — один из путей решения проблемы снятия производственного и внепроизводственного психологического утомления человека.

Социально-культурная функция — это ведущая функция рекреации. Культурные, или духовные, потребности — это потребности познания окружающего мира и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования. Туризм открывает большие возможности для духовного общения человека с природными, культурно-историческими и социальными ценностями не только своей страны, но и всего мира.

Среди экономических функций рекреации главное место принадлежит такой из них, как простое и расширенное воспроизводство рабочей силы. Рекреация сберегает общественно необходимое время. С точки зрения политической экономии труд в сфере отдыха и туризма накапливается, а затем овеществляется опосредованно через работников материального производства. Благодаря рекреации повышается способность трудящихся к труду, увеличивается продолжительность периода сохранения полноценной работоспособности, что ведет к увеличению фонда рабочего времени вследствие сокращения заболеваемости, повышения жизненного тонуса.

Физическими рекреационными ресурсами являются все компоненты неживой природы, отнесённые к физико-географическим ресурсам: геологические, геоморфологические, климатические, гидрологические, термальные.

Энергоинформационные рекреационные ресурсы представляют собой поля ноосферной природы, служащие факторами аттрактивности местности или ландшафта и положительно влияющие на психофизическое (эмоциональное и духовное) состояние человека. Этот тип ресурсов является основой для развития культурного и религиозного туризма.

Под биологическими рекреационными ресурсами понимаются все компоненты живой природы, включая почвенные, фаунистические, флористические.

Все природные рекреационные ресурсы – физические, биологические, энергоинформационные объединены между собой и неразрывно связаны потоками вещества и энергии, формируют комплексные рекреационные ресурсы природно-территориальных рекреационных комплексов;

На этой основе выделены типы природных рекреационных ресурсов: геологические, морфологические, климатические и др. Каждый тип природных рекреационных ресурсов обладает свойственными, присущими только им признаками, на основе которых выделяют виды:

- 1) по возможности использования (прямые и опосредованные).
- 2) по степени аттрактивности;
- 3) по лечебно – оздоровительным свойствам;
- 4) по исторической и эволюционной уникальности;
- 5) по экологическим критериям.

Под туристическими ресурсами понимаются сочетания компонентов природы, социально – экономических условий и культурных ценностей, которые выступают как условия удовлетворения туристических потребностей человека. Туристические ресурсы можно разделить на следующие группы:

- 1) природные – климат, водные ресурсы, рельеф, пещеры, растительный и животный мир, национальные парки, живописные пейзажи;
- 2) культурно–исторические – культурные, исторические, археологические, этнографические объекты;
- 3) социально-экономические условия и ресурсы – экономико-географическое положение территории, ее транспортная доступность, уровень экономического развития, трудовые ресурсы и т.д.

Надо отметить, что рекреационные ресурсы более широкое понятие, чем туристические, поскольку включает компоненты природы, социально – экономические условия и культурные ценности как условие удовлетворения всех рекреационных потребностей человека, в том числе и лечебных.

Для выявления рекреационных возможностей территории важно провести рекреационную оценку природных ресурсов; оценка-это отражение связи между человеком (субъектом) и элементами окружающей среды или средой в целом. В науке сложились три основных оценки природных ресурсов: медико-биологический, психолого-эстетический, технологический.

Ведущую роль при медико-биологических оценках играет климат. При анализе необходимо выявить комфортность условий, определяющуюся климатическими и медико-биологическими характеристиками, но понятие «комфортность» относительно, т.к. для некоторых видов отдыха (например, лыжных походов) комфортными можно считать условия, характерные для зимнего периода средней полосы и для переходных сезонов северных территорий.

Научную медицинскую основу курортного дела составляет курортология.

Курортология – медицинская научная дисциплина, изучающая целебные свойства природно-климатических и преформированных физических факторов, характер их действия на организм человека, возможности их использования с лечебной и профилактической целями, а также с целью оздоровления.

Курортология как наука, базируется на следующих направлениях:

Бальнеология – наука о лечебных водах от латинского «бальнеум» – ванна;  
бальнеотерапия – использование минеральной воды с лечебными целями.

Климатология – учение о климате, климатотерапия – использование климата с лечебными и оздоровительными целями.

Гелиология – наука о солнце; гелиотерапия – использование солнечных лучей с лечебной и оздоровительными целями.

Аэрология – учение о воздухе; аэротерапия – использование воздуха с лечебными и оздоровительными целями.

Талассология – учение о море; талассотерапия – (от греч. *thalassa* – море и терапия) – лечение морским климатом и купаниями в сочетании с солнечными ваннами.

Диетология – учение о питании; диетотерапия – использование питания с лечебно-оздоровительной целью.

Кинезитерапия – лечение движением; физическая культура – активный отдых и лечебная физическая культура (ЛФК).

Преформированные физические факторы – искусственные факторы. Физиотерапия – использование преформированных физических факторов с лечебной целью.

Поскольку курортное дело рассматривает научно-практические вопросы деятельности на курорте, уместно дать некоторые связанные с этим определения. Курорт - освоенная и используемая в лечебно-профилактических целях территория, располагающая природными лечебными ресурсами. Лечебные свойства природных объектов и условий устанавливаются на основе научных исследований, многолетней практики и утверждаются федеральным органом исполнительной власти, ведающим вопросами здравоохранения и физической культуры.

В зависимости от географического расположения и характера климатических условий курортной местности в ней имеются один или несколько природных лечебных факторов. Исходя из характера природного фактора курорты делятся на:

- климатолечебные, основными лечебными факторами которых являются различные составляющие климата; в соответствии с природно-климатическими зонами такие курорты подразделяются на равнинные, степные, пустынные, горные, приморские и прочие;

- бальнеолечебные, основным лечебным фактором которых являются минеральная вода различных типов;

- грязелечебные, основным лечебным фактором которых является грязь различных типов;

- смешанные, на которых применяют комплекс лечебных факторов.

По степени лечебной эффективности природных лечебных факторов, уровню их освоенности и благоустройства курорты в соответствии с Федеральным законом от 1.03.1995 года подразделяют на курорты и лечебно-оздоровительные местности федерального, регионального и местного значения.

К курортам федерального значения относятся города-курорты Черноморского побережья Краснодарского края, Кавказских минеральных вод, Нальчик, Сергиевские минеральные воды, Белокуриха, курортная зона Санкт-Петербурга на побережье Финского залива, приморские курорты Калининградской области. Курорты регионального значения находятся в установленном законом порядке в ведении органов государственной власти субъекта Российской Федерации. Курорты местного значения определяются органами местного самоуправления, в благоприятных ландшафтных и микроклиматических условиях вблизи крупных городов и промышленных зон. Курортный фонд Российской Федерации включает совокупность всех выявленных и учтенных природных лечебных ресурсов, лечебно-оздоровительных местностей, а также курортов и курортных регионов.

В зависимости от целей деятельности курорты выполняют следующие функции:

- санаторно-курортное лечение;
- медицинская реабилитация больных;

восстановительное лечение лиц с преморбидными и донозологическими формами и состояниями;

- оздоровительный отдых и профилактика заболеваний;
- культурно-познавательная и развлекательная.

Как известно, под рекреацией понимают расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Рекреация необходима как с точки зрения индивидуума, так и с позиции государства, которое для своего развития должно позаботиться о воспроизводстве производительных сил общества, в состав которых входит и население.

Из всех форм рекреационной деятельности восстановлением здоровья занимается санаторно-курортная индустрия, базирующаяся на использовании природных лечебных ресурсов: гидроминеральных и ландшафтно-климатических.

Особенность курортной практики состоит в том, что она сочетает в себе множество функций:

- профилактическое оздоровление населения;
- реабилитацию больных;
- анимационно-досуговую деятельность.

Профилактическое оздоровление населения в санаторно-курортной практике осуществляется с использованием двух основных форм:

- компенсаторно-расширенного восстановления физических сил человека, осуществляемого в ежедневном лечении в санаториях-профилакториях в вечерние часы;
- расширенного восстановления физических сил и здоровья в процессе санаторного лечения в отпускной период.

На основе использования природных лечебных ресурсов для профилактики заболеваний путем воздействия на факторы риска происходит восстановление физического и психического здоровья человека на курортах. Курорты способствуют сохранению и укреплению здоровья, предупреждению возникновения болезней.

В настоящее время интерес к анимационной деятельности на курортах не только не снизился, а приобрел очень важное значение. Выбирая место для отдыха на курортах, рекреанты руководствуются как медицинскими факторами, так и спортивными и анимационными услугами, которые может предложить та или иная здравница. Это заставляет современные курорты наряду с улучшением медицинской базы уделять большое внимание и досуговым занятиям отдыхающих.

Изменение рекреационных потребностей населения и его запросов на качество отдыха на курортах привело к перерастанию санаторно-курортного дела в курортно-рекреационную систему, основными целями которой являются повышение уровня индивидуального и общественного здоровья, качества и продолжительности жизни

