

РОЛЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

*Е.А. Юденкова, М.В. Юнгова, Ю.В. Ярош, 2 курс
Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.д., доцент
Полесский государственный университет*

Одной из ключевых проблем современного общества на данном этапе развития является проблема сохранения здоровья человека, так как в стремительно меняющихся условиях внешней среды, процесс адаптации организма не совпадает по срокам влияния внешних факторов, вызывающих нарушения в функционировании основных систем (сердечно–сосудистой, дыхательной, двигательной, гуморальной), что усиливается влиянием неблагоприятной экологической среды [1, 200 с.].

Все большую значимость приобретают аспекты, имеющие поведенческую основу, включающие в себя мировоззренческие, поведенческие и деятельные вопросы. Проблема организации здорового стиля жизни является сферой, отражающей совокупность данных аспектов, что обуславливает особую актуальность данной тематики на сегодняшний день. Изучением вопросов положительного влияния лечебно–оздоровительного, экологического, горнолыжного туризма занимаются такие ученые, как Вайнер Э. Н., Виленский М. Я., Фурманов А. Г., Горовой В. А., Горшкова А. Г., Грибов Г. М., Люкевич В. П., Бабкин А. В., Коробкина З. В., Попова В. А., Купчинова, Р. И. [2–3].

Понятие «здоровый образ жизни» отражает способ жизнедеятельности социальной общности, а «стиль жизни» – это способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности, необходимость практической реализации аспектов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья, под которыми традиционно понимаются физическая активность, сбалансированное питание, пребывание на свежем воздухе, исключение вредных привычек, избыточного веса и т. д.

Принцип системности в данном случае является ключевым составляющим при разработке, а также применении на практике инновационных путей решения проблемы организации здорового стиля жизни.

С учетом системного подхода следует рассмотреть структуру форм поведения, которые в совокупности являются компонентами здорового стиля жизни.

Во–первых, это индивидуальное поведение, которое способствует профилактике заболеваний и повышению защитных сил организма: оптимальный режим труда и отдыха, удовлетворительные

личные жилищно–бытовые условия, рациональное питание, физическая активность, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

Во–вторых, это индивидуальное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями, в т. ч. нарушением режима сна, питания, табакокурением, потреблением спиртных напитков и психоактивных веществ.

Характеристика компонентов, а также некоторые рекомендации по эффективной организации здорового стиля жизни представлены в работах А. Г. Фурманова и В. А. Горовой. [1, с 13–16]

Одной из ключевых составляющих данной системы компонентов является полезная физическая активности, которую следует рассматривать как оптимизированные физические нагрузки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека.

Следует отметить, что формирование здорового стиля жизни осуществляется не только при помощи физических упражнений, но в последнее время физическая рекреация по мнению ученых способствует улучшению нервной системы, это является показателем процессов возбуждения и торможения, поэтому состояние психики в сочетании с туристкой деятельностью обеспечивают успешность личности (стрессоустойчивость).

Таким образом, активный стиль жизни является хорошей профилактикой различных заболеваний.

Современный подход к организации двигательной активности включает непосредственное участие населения в различных направлениях туристической деятельности, в частности, лечебно–оздоровительного, экологического, экстремального и горнолыжного туризма. При занятии экологическим туризмом, туристы взаимодействуют с окружающим миром, посещая места с относительно нетронутой природой, вызывающей у них интерес. Одновременно с изучением этих территорий происходит оздоровление организма. Активный отдых в лесу особенно полезен людям, занимающимся умственным трудом, которые ведут сидячий образ жизни. Люди, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания в лесу, как правило, чувствуют прилив энергии и бодрости, снятие напряжения.

Экстремальный туризм охватывает различные направления, благоприятно влияющие на здоровье человека. Водный (дайвинг, вейкбординг, водные лыжи, виндсерфинг, серфинг, каякинг, рафтинг), горный (альпинизм, горные лыжи, сноубординг), воздушный (парашютный спорт, групповая акробатика, фристайл, скайсерфинг, дельтапланеризм) и наземный (маунтинбайкинг, спелеология, спелестология, Х–гонки) виды туризма являются самыми распространенными. [2, с 154–157] Положительный эффект данного вида туризма помимо интенсивной двигательной активности заключается в психологической разрядке и совершенствовании способности концентрации в различных жизненных ситуациях. Здоровый стиль жизни подразумевает также надлежащую медицинскую активность, то есть ответственное отношение к своему здоровью.

В туризме существует направление, предполагающее посещение лечебно–оздоровительных учреждений, в частности бальнеологических, грязевых и климатических курортов, специализацию которых определяют следующие факторы: лечебные грязи; минеральные воды; благоприятные климатические условия.

Курортное оздоровление воздействует на организм аналогично медикаментозному лечению, но исключая побочные эффекты.

В качестве важной составляющей здорового стиля жизни выступает отказ от вредных привычек. На сегодняшний день особенно остро стоят проблемы алкоголизации и наркоманизации и связанные с ними последствия – преступность, заболеваемость, травматизм, инвалидность, распад семей, сокращение средней продолжительности жизни. А данные явления приносят огромный материальный и моральный ущерб обществу, так как эти проблемы лишь за редким исключением могут затрагивать отдельную личность.

Но вместе с тем, анализ ситуации в Республике Беларусь свидетельствует о дальнейшем обострении проблемы распространения наркомании и алкоголизма как в географических, так и возрастных границах.

Здесь следует обратить особое внимание на роль социального и семейного воспитания, как выделил советский физиолог Г. А. Шичко «...алкоголизм начинается не с первой выпитой рюмки, а с первой увиденной рюмки, которую пьет папа или мама...». [3]

Также и табакокурение как вредная привычка продолжает оставаться широко распространенной. Статистика показывает, что на земном шаре курит более 50% мужчин и около 25% женщин, несмотря на то, что в настоящее время не возникает сомнения в провокации онкологических заболеваний, и прежде всего рак легких именно смолами табачного дыма. Наличие свободного време-

ни, условий труда и быта, экологии и материальной базы, являются благоприятными условиями содействующими формированию здорового стиля жизни. Знания и навыки рекреационно-оздоровительного, экологического туризма также способствуют повышению состоянию физической подготовленности и здоровья человека. Следовательно, существует обусловленная необходимостью популяризации активных видов отдыха, для отказа от вредных привычек, привлечению к здоровому стилю жизни, правильному питанию.

Для того что, чтобы реализовать вышеперечисленные компоненты, составляющие основу здорового стиля жизни, необходимо сформировать устойчивые жизненные стереотипы у подрастающего поколения. При этом важно отметить роль не только информирования, но и применения данных принципов на практике. Например, проведение в образовательных учреждениях еженедельно дня здорового образа жизни, ежедневное выделение времени в рабочем процессе для восстановления физических сил на предприятиях монотонного и тяжелого труда, городские массовые мероприятия по улучшению здоровья населения, мероприятий спортивного и оздоровительного характера: марафонов велосипедистов между городами Республики Беларусь, беговые, лыжные марафоны, проведение туристических слетов и путешествий по экологическим тропам.

Список использованных источников

1. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. Шамякина, 2014. – 200 с.
2. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма : учеб. пособие / А. В. Бабкин – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 252 с. – (Высшее образование)
3. <http://www.literatura.tvereza.info/24/Shichko/kto-est-alcoholic.html>