УДК 796.5-02:616.9-036.838

Утицкий П.П.
Старший преподаватель кафедры «физической культуры»
Оренбургский государственный медицинский университет
Минздрава России
Россия, г. Оренбург

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: *В статье содержатся основные воздействия спортивного туризма, направленные на поддержание нормального функционального состояния организма.*

Ключевые слова: *спортивный туризм, здоровье, физическая нагрузка, инфекционные заболевания, пути передачи инфекций.*

Annotation: *The article contains the main impacts of sports tourism aimed at maintaining the normal functional state of the body.*

Key words: *sports tourism, health, physical activity, infectious diseases, ways of infection transmission.*

Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и прочее), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. [1, с. 5]

История человечества напрямую связана с активной составляющей туризма – с походами и путешествиями. Все открытия, передел политического устройства Мира, были сделаны благодаря экспедициям, которые совершались во все времена развития человечества. Сейчас на Земле осталось мало «белых

пятен» и глобальных открытий не совершить, но желание «открывать для себя» новые земли, впечатления, познание окружающего мира остается неотъемлемым атрибутом современного человека с активной жизненной позицией. Во многих культурах, особенно культурах, экономически развитых стран, активный туризм и путешествия занимают обязательное место в жизнедеятельности человека. В нашей стране с середины 30-х годов прошлого столетия наблюдается постоянный рост числа людей предпочитающих отдых за пределами постоянного местожительства, т.е. попадающих под понятие «турист», в том числе самостоятельно организуемых с использованием активных форм отдыха в условиях природной среды.
В современное время наблюдается абсолютный рост числа профильных лагерей различной направленности для детей и юношества, организуемых в палаточных условиях. Практически для всех общеобразовательных учреждений традиционными являются походы выходного дня при организации внеклассной работы с детьми, особенно в осенний период. [2, с. 4]

Туризм способствует поддержанию здоровья и жизнедеятельности организма в активной форме. Отмечено улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, за счет увеличения резервных возможностей сердца и дыхательной системы. При физической нагрузке улучшается газообмен, происходит перестройка координации движений, преобладают положительные эмоции. Занятия оздоровительным туризмом направлены на восстановление процессов жизнедеятельности, развивают и совершенствуют организм во время походов, стимулируют позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируют необходимые двигательные навыки, способствуют развитию физических качеств и способностей. Во время походов оздоровительная ходьба в условиях природы по пересеченной местности обладает уникальным оздоровительным и лечебным фактором, непосредственно влияет на все системы организма,

включая эмоционально-волевую сферу. При ходьбе в организме человека заметно улучшается обмен веществ, происходит активизация выделительных процессов и выведение шлаков из организма, улучшается качество жизни. Отмечено, что дети, совершающие прогулки и походы на свежем воздухе реже болеют простудными заболеваниями, лучше адаптируются к изменяющимся внешним и внутренним факторам среды. Доказано, что занятия оздоровительным туризмом развивают и совершенствуют организм во время походов, стимулируют позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируют необходимые двигательные навыки, способствуют развитию физических качеств, а также способностей. [3]

Туризм особенно широко используется при восстановлении организма после различных инфекционных заболеваний. Инфекционные заболевания – это болезни, которые развиваются при попадании в организм человека патогенных микроорганизмов: вирусов, бактерий или грибков, — вызывающих ответные реакции самого организма человека: иммунно-воспалительные, аллергические и общие реакции.

Самые распространенные инфекционные возбудители поражают органы дыхательной системы, уха, горла, носа – ЛОР-органы. Патогенные микроорганизмы вызывают ОРВИ, в том числе грипп. Эти заболевания возникают при вдыхании человеком патогенных микробов, то есть реализуется воздушно-капельный путь заражения человека. Чихание и кашель больного способствуют распространению микроорганизмов аэрозольным путём.

Существуют и пути заражения через заражённые продукты питания и грязные руки, предметы туалета, предметы быта (посуду, полотенца, игрушки и т.д.). Этот путь передачи микробных агентов называется фекально-оральным. Таким путём возникают различные кишечные инфекции: сальмонеллёз, дизентерия, кампилобактериоз.

Есть ещё один путь передачи патогенных микроорганизмов. Он называется трансмиссивным: через укусы насекомых. Так передаются

возбудители клещевого боррелиоза (болезнь Лайма), вирусного клещевого энцефалита, — возникают после укуса заражённого клеща. В тропических странах трансмиссивным путём передаётся малярия, возникает от укуса комара рода Анофелес, заражённого плазмодием малярии.

Существуют инфекционные заболевания, передающиеся половым путём. Чаще всего врачу – венерологу приходится с ними сталкиваться и лечить таких пациентов.

Не стоит забывать и о вертикальном пути передачи инфекционного возбудителя: от беременной женщины её внутриутробно развивающемуся ребёнку. К таким инфекциям чаще относятся разновидности герпесвирусных инфекций, токсоплазмоз и др. [4]

Реабилитация после инфекционных заболеваний может занимать различный период времени, в зависимости от того, как человек перенес заболевание и были ли осложнения вирусной инфекции. Многое зависит и от вирусной нагрузки, особенностей иммунитета человека, а также наличия фоновой, хронической патологии. Было доказано, что именно люди с хроническими заболеваниями переносят более сложное и длительное восстановление после инфекционных заболеваний.

Инфекции могут поражать дыхательные пути. Из-за нарушения работы дыхательной системы человек не будет получать достаточно кислорода (этим объясняется необходимость кислородной поддержки во время стационарного лечения). Физические нагрузки при выздоровлении после инфекционных заболеваний должны иметь дозированный характер. Начинать программу физических нагрузок нужно с минимальных подходов и небольшой длительности тренировки: организм должен постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам. Первым шагом к физической адаптации может быть даже ежедневная пешая ходьба на конкретное расстояние. Это необходимо для того, чтобы активировать иммунную систему организма, восстановить мышечный и сосудистый тонус, придать человеку бодрости и сил.

Существует множество видов спортивного туризма, но не все из них подходят для восстановления после инфекционных заболеваний. Рекомендуется выбирать легкие виды туризма, которые позволяют сочетать физическую активность с приятной атмосферой природы. Некоторые из этих видов туризма включают в себя:

1. Пеший туризм - это простой и доступный вид спортивного туризма, который подходит для большинства людей. Прогулки по лесам, горам или вдоль рек и озер позволяют укрепить мышцы ног и улучшить кровообращение.

2. Велотуризм - это прекрасный способ насладиться окружающей природой и укрепить сердечно-сосудистую систему. Велосипедные прогулки на свежем воздухе способствуют укреплению мышц ног и улучшению кровообращения.

3. Каноэ - это занимательный и увлекательный способ наслаждаться природой, который также способствует укреплению мышц и улучшению кровообращения.

4. Туризм на лошадях - это хороший выбор для людей, которые любят животных и природу. Езда на лошади помогает укрепить мышцы спины и ног, а также улучшить баланс [5].

Важно помнить, что перед началом занятий любым видом спортивного туризма необходимо получить рекомендации врачей и выбрать подходящий вид туризма, учитывая индивидуальные особенности организма.

Спортивный туризм имеет несколько преимуществ перед другими методами восстановления после инфекционных заболеваний. Во-первых, спортивный туризм позволяет сочетать физическую активность с приятной атмосферой природы и общением с друзьями или единомышленниками, что может значительно повысить мотивацию и настроение человека. Во-вторых, при занятии спортивным туризмом, возможно посещение новых мест и получение новых впечатлений, что также положительно влияет на психическое

и эмоциональное состояние человека [6]. Спортивный туризм позволяет выбирать различные виды активности в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и рекомендаций врачей. Благодаря двигательной деятельности в форме физических упражнений и игр формируются необходимые умения и навыки, совершенствуются физические способности, повышается физическая работоспособность и укрепляется состояние здоровья. [7] Например, пеший туризм может быть более подходящим для людей с ослабленными легкими, а велотуризм - для тех, кто хочет укрепить мышцы ног.

Спортивный туризм имеет не только физические, но и психологические преимущества перед другими методами восстановления после инфекционных заболеваний. Однако перед началом занятий спортивным туризмом необходимо получить рекомендации врачей и выбирать виды активности в соответствии с индивидуальными особенностями пациента.

Таким образом, туризм способствует поддержанию жизнедеятельности организма в активной форме, так как чистый природный воздух укрепляет здоровье человека, повышает работоспособность, снижает восприимчивость к различным заболеваниям. Также благодаря своим физическим свойствам прохладный воздух, воздействуя на обнаженную кожу, положительно влияет на чувствительные нервные клетки кожи и дыхательные системы. Через них происходит рефлекторное воздействие на другие органы и системы (сосуды, сердце, печень, почки, мозг, кроветворную и эндокринную системы, улучшается обмен веществ).

Использованные источники:

1. Биткина Н.Е., Ригин А.В., Клопов В.В. // Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта – 2013 – С. 56
2. Белоусов А.В. // Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009 – С 136.
3. Формирование цифровой культуры непрерывного гуманитарного образования в контексте сохранения традиционных ценностей. [Электронный ресурс]. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46645538&selid=46667774
4. АО «Медицинские услуги» - Центр диагностики и лечения. [Электронный ресурс]. URL: https://cdil.ru/departments/adult/infekczionnye-zabolevaniya/
5. Груздева О.В., Груздева Е.В. Спортивный туризм в России: история, современность и перспективы развития // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Педагогика и психология образования. - 2020. - Т. 18. - № 1. - С. 156-165.
6. Бурцев В.А., Крылов А.А. Физическая культура и спорт в профилактике и лечении острых респираторных вирусных инфекций // Научный вестник МГАФК. - 2020. - №2. - С. 7-12.
7. Ермакова М.А. Студенческий спортивный клуб как инструмент воспитательной работы с обучающимися. // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2021- С. 34-37.