

Инструментарий

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

О.В. Бурлакина,
В.Н. Латчук

В статье рассказывается о рекреационном туризме, как одном из направлений в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья. Описываются отличия рекреационного туризма от спортивного и реабилитационного.

· рекреационный туризм · формы активного туризма · социальная реабилитация · человек с ограниченными возможностями

Люди с ограниченными возможностями составляют особую категорию населения, численность которой постоянно увеличивается. Обеспечивая их социальную защищённость, государство должно создавать им необходимые условия для достижения одинакового со своими согражданами уровня жизни, в том числе в сфере образования, занятости, участия в общественной жизни. Этому призвана помочь система многопрофильной комплексной реабилитации как самостоятельная область научной и практической деятельности.

По мнению ведущих российских педагогов и специалистов в области комплексной реабилитации инвалидов и адаптивной физической культуры Л.М. Шипицыной, 1996, П.И. Истомина, 1996, 1997; Н.Ф. Дементьевой, 2000; А.М. Ахметшина, 2001; Л.В. Шапковой, 2003; О.Э. Аксеновой и С.П. Евсеева 2004, сегодня одним из важных методов в практике реабилитации лиц с ограниченными возможностями становится туризм (в рамках рекреационного), который способствует развитию способностей, навыков, компетентности, интеграции в социальную жизнь. А социальное значение туризма на современном этапе развития общества связана с духовным и физическим развитием личности через его функции (В.А. Квартальнов, 1997, 1998, 2000):

- *через воспитательную функцию* — формирует чувство коллективизма, вырабатывает нравственные и эстетические качества;
- *через образовательную* — закрепляет и пополняет знания по краеведению, природоведению, истории, знакомит с культурой и традициями своей страны и народов мира;
- *через оздоровительную функцию* — соблюдает оптимальный режим нагрузок, обеспечивает благотворное воздействие природных факторов на со-

стояние организма, способствует соблюдению правил личной и общественной гигиены, развитию адаптационных возможностей;

- *через спортивную функцию* — создаёт базу общей физической подготовки, а также помогает освоению туристской техники, достижению необходимых для поддержания здоровья результатов в туризме.

Проведённые на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры РГУФК исследования в области реабилитационного воздействия туризма на людей с ограниченными возможностями, позволяют сделать вывод о том, что **рекреационный туризм** представляет собой определённый тип туризма, имеющий основную целевую функцию — восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно — в улучшении функционального состояния организма. При этом рекреационный туризм включает следующие виды рекреационной деятельности: лечебно-курортную, оздоровительную, спортивную, познавательную.

Лечебно-курортная рекреация различается по основным природным лечебным факторам: климат, грязи, минеральные воды. Условия лечебно-курортной рекреации должны строго соответствовать медико-биологическим нормам.

Оздоровительная и спортивная рекреация наиболее разнообразна. Большой популярностью во всём мире пользуется пляжно-купальный отдых. Кроме того, сам отдых у воды и на воде включает разнообразные рекреационные занятия. Прогулочный и промыслово-прогулочный отдых включает: прогулки на воздухе, осмотр пейзажей, сбор грибов и ягод, морских даров и т. д.

Познавательная рекреация. Познавательные аспекты присущи значительной части рекреационных занятий. Однако выделяются сугубо познавательные рекреационные занятия, связанные с информационным потреблением культурных ценностей: осмотр культурно-исторических памятников, достопримечательностей, ознакомление с новыми районами, городами, странами, с их этнографией, экономикой, культурой, природой и т. д.

В целом рекреационный туризм рассматривается как форма активного туризма в рамках физической рекреации с определёнными ограничениями по физическим на-

грузкам. Выход за верхние ограничения приводит к спортивному туризму, выход за нижние ограничения — к реабилитационному туризму.

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности (Выдрин В.М., 1999).

Рекреационный туризм как один из видов физической рекреации в этом случае не является исключением. Как отмечает В. Сергеев (1977), туризм с активными средствами передвижения становится всё более массовой потребностью общества в условиях научно-технической революции, потребностью не только социальной, но и биологической, и психологической. Это утверждение особенно актуально для людей с ограниченными возможностями, т. к. удовлетворение этой потребности позволяет им устранить или ослабить неблаго-

приятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения интеграции в социальную среду и снижения уровня «болезней века».

На основе работ В.Н. Сергеева можно выделить системообразующие факторы рекреационного туризма: смена обстановки; обеспечение достаточной мышечной активности; стимуляция естественного иммунитета — невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям;

Для людей с ограниченными возможностями системообразующие факторы рекреационного туризма можно прокомментировать следующим образом.

1. Смена обстановки с «выходом» такого человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие инвалида в новую ландшафтно-климатическую среду, связаны с непосредственным контактом с природой. Тесное общение с ней, воспитание в походах умения видеть и на-

слаждаться красотами природы, развитие в себе «родственного» отношения к ней имеют неоценимое психологическое значение для его реабилитации, облагораживая и возвышая человека духовно. Чрезвычайно важное значение в этом отношении имеет и воспитание у туристов с ограниченными возможностями чувства коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и других ценных морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике заболеваний и расстройств. Улучшение показателей нервно-психической сферы наблюдается у восьми из 10 лиц, регулярно принимавших участие в походах. Наиболее характерными для действия этого вида рекреационной деятельности является развитие оптимизма, уравновешенности, выдержки, веры в свои силы, сглаживание симптомов повышенной возбудимости и утомляемости нервной системы.

2. Обеспечение достаточной мышечной активности осуществляется за счёт устранения неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем (наряду с нервной системой). Пешеходный, водный и лыжный туризм

представляют собой эффективное средство развития выносливости сердечно-сосудистой системы, устранения сосудистой дистонии путём «погашения вегетативных реакций» (Муравов И.В., 1982). Весьма характерным проявлением воздействия походов является нормализация реакции на функциональные пробы, в частности с физической нагрузкой (проба Руфье, Мартине и др.). После очередного похода выходного дня улучшаются показатели обменных процессов: на 8–12% снижается повышенный уровень холестерина в крови, на 0,3–0,6 кг уменьшается вес при ожирении. Туризм, особенно горный, представляет собой одно из действенных средств развития функциональных резервов внешнего дыхания. Возрастает сила кистей рук. Увеличиваются показатели физической выносливости.

3. Стимуляция естественного иммунитета — невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям. Продолжительная и умеренная по интенсивности мышечная нагрузка обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и деятельности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Образующиеся при физической нагрузке миогенные биостимуляторы (Филатов В.П., 1954) содействуют

рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы в тканях организма. Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммунобиологической систем организма можно объяснить отсутствие «простудных» заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

Одним из основных позитивных средств удовлетворения общественно полезной потребности в рекреационном туризме (активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании людей с ограниченными возможностями), является двигательная активность, связанная непосредственно с рекреацией.

Добавление «двигательная» конкретизирует понятие, означающее, что в процессе восстановления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений.

Исследованные нами материалы литературных и научных источников (Н.П. Вайзман, 1995; А.А. Баранов, 1998, 2000; А.М. Ахметшин, 2000; В.А. Квартальнов, 2000; И.В. Зорин, 2001; Н.О. Рубцова, 2002, 2005; Т.В. Зозуля 2005 и др.) доказывают, что двигательная деятельность людей с ограниченными возможностями при проведении раз-

личных туристских мероприятий с использованием физических упражнений включает:

а) программные рекреационные мероприятия, предполагающие разнообразную двигательную активность (ходьба, пешие прогулки, игры и др.) с применением следующих форм социально-досуговой деятельности:

- *туристско-оздоровительная*, включающая прогулочный отдых и маршруты с активными способами передвижения: походы выходного дня и туристские слеты, пляжно-купальный и лечебно-оздоровительный отдых с использованием оздоровительных видов спорта и санаторно-курортным лечением;
- *познавательно-экскурсионная*, охватывающая все аспекты путешествия, посредством которого человек узнаёт о жизни, культуре, обычаях другого народа, в т.ч. экскурсии к памятникам культурного наследия и природного культурного потенциала, праздники-путешествия, туры по знакомству с национальной культурой и нетрадиционным бытом разных народов и народными промыслами, религиозные туры, паломничество и т.п.;
- *зрелищно-развлекательная*, направленная на организацию полноценного индивидуально и коллективного проведения подвижного досуга, предполагающего участие в подвижных

играх, праздниках, конкурсах, викторинах, состязаниях знатоков, фестивалях, карнавалах, тематических днях, ярмарках, дискотеках и др.;

- *туристско-спортивная*, содержанием которой могут быть различные туристские спортивные (категорированные) походы, соревнования, эстафеты, спартакиады и т.п.);

б) специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности:

- подвижные коррекционно-развивающие игры: сюжетно-ролевые, игры-композиции, игры-задания, с речитативами, с имитацией движений и звуков животных, пальчиковые игры, игры-сказки, игры с мячом, эстафеты, полосы препятствий;
- коррекционные элементы двигательной активности в условиях природной среды (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, перелезание, метание, упражнения с предметами и др.)
- плавание в открытых водоёмах для стимулирования адаптационных возможностей организма, гидроаэробика и гидропластика;
- гребля, как общая тренировка для отработки ритмичности движений, способствующих выработке глубокого дыхания, развитию и укреплению мышц верхних конечностей, туловища и подвижности позвоночника;

- лыжные прогулки и катание на коньках для тренировки вестибулярного аппарата, повышения мышечного тонуса организма, нормализации состояния нервной системы;
- ритмическая гимнастика на природе с элементами хореографии, ритмопластика (с музыкальным сопровождением), неструктурированный танец (индивидуальный и групповой) для самовыражения и выражения отношений;
- катание на велосипеде для укрепления вестибулярного аппарата, мышц и развития движения в суставах нижних конечностей,

в) лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности:

- оздоровительные прогулки и сон на свежем воздухе;
- ходьба босиком по массажной дорожке, по траве, по песку, по гравию;
- солнечные и воздушные ванны;
- обтирание холодной водой, плавание и купание;
- лечебная гимнастика на лошадях (иппотерапия).

Рассматривая двигательную рекреацию в социально-досуговой деятельности людей с ограниченными возможностями «как игровую деятельность в сфере досуга, связанную с получением удовольствия от самого процесса выполнения физических упражне-

ний и направленную на организацию активного отдыха» (Н.И. Пономарёв, 1996), или как «двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно полезной потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности (Г.Ф. Шитикова, 1986), можно определить её содержание. По мнению С.П. Евсеева (1996), «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных лицами с ограниченными возможностями во время какого-либо деятельности (труд, учёба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечения, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышения уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием». С учётом высказанных специалистами мнений, мы можем сформулировать собственную трактовку понятия адаптивная двигательная рекреация.

Адаптивная двигательная рекреация — это расширенное воспроизводство и восстановление физических и духовных сил, затраченных лицами с ограниченными возможностями во время какой-либо деятельности.

Основываясь на выводах специалистов в области адаптивной физической культуры (А.В. Бастрыкина, 1999; С.В. Евсеев и Л.В. Шапкова, 2000; Н.О. Рубцова, и В.А. Ильин, 2005 и др.), а также исследованиях, проведённых на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры РГУФК, можно выделить ряд важных специфических функций адаптивной двигательной рекреации в сфере туристской деятельности, отражающих её сущность:

- 1. Гедонистическая функция** (наслаждение, развлечение, удовольствие через социально-досуговую деятельность в период проведения туристских мероприятий).
- 2. Оздоровительно – восстановительная** (профилактика, восстановление физических и духовных сил, оздоровление за счёт повышения оздоровительного эффекта отдыха и привития туристам с ограниченными возможностями здоровья навыков оздоровительной деятельности, пригодных для самостоятельных занятий в дальнейшем).
- 3. Развивающая** (поддержание физических кондиций).
- 4. Воспитательная** (самовоспитание духовных сил, жизнестойкости, повышение самосознания).
- 5. Социальная.** Под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими

сферами жизнедеятельности инвалида расширяется круг общения и социальной активности, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что создаёт предпосылки к обретению социальной, психической, бытовой независимости, самоактуализации и интеграции в обществе. С учётом этого выделяют такие составляющие, как: коммуникативную, социализирующую, интегративную. Выделение этих функций имеет условный характер т.к. их проявление воздействует на личность инвалида одновременно и комплексно, формируя характер, поведение, отношения с людьми, природой, обществом.

6. Рекреационная, которая подразумевает определённые функции по рекреационному обслуживанию туристов с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что адаптивная двигательная рекреация средствами туризма может быть использована для решения задач комплексной (и в частности социальной) реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Социальная реабилитация, с точки зрения Дементьевой Н.Ф. (2000) включает необходимость обучения лиц

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

с ограниченными возможностями навыкам проведения досуга, отдыха, участия в спортивных мероприятиях, обучение умению решать различные проблемы (создание семьи, воспитание детей и т.п.), знаниям юридических основ, своих прав и льгот, гарантированных государством. Сущность и содержание социальной реабилитации непосредственным образом связаны с социальной интеграцией, которая пред-

ставляет собой процесс подготовки и результат готовности людей с ограниченными возможностями к выходу в общество, с одной стороны, и готовностью общества принять таких людей, с другой.

Таким образом, мы можем с уверенностью говорить о необходимости использования туризма как комплексного средства социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями (см. табл. 1).

Таблица 1
Реабилитационные воздействия туризма

№ п/п	Реабилитационные воздействия	Действующие факторы
1	Оздоровление	Спортивно-оздоровительный туризм является разновидностью таких видов деятельности, как физическая культура и спорт. С точки зрения влияния на соматическое и психическое здоровье лиц с ограниченными возможностями его можно смело назвать реабилитационным видом спорта и физической культуры
2	Социальная в т.ч. социально-коммуникативная реабилитация	Изменение характера и круга общения, деятельность в составе малых групп, изменение социальной роли
3	Социально-бытовая реабилитация	Деятельность, направленная на самообеспечение, уход за собой и организацию быта в условиях природы
4	Социально-средовая реабилитация	Овладение технологиями эффективного функционирования в разных средах обитания
5	Социально-педагогическая реабилитация	Овладение новыми знаниями, умениями, навыками
6	Социально-культурная реабилитация	Экскурсии, конкурсы, фотовыставки, песни, беседы и так далее. Расширение кругозора
7	Социально-психологическая реабилитация	Социальная активизация в процессе туристских мероприятий; самосознание, наблюдение за успехами других инвалидов, трансформация мировоззрения (изменение точки зрения на уровень возможностей инвалидов, снижение рентных установок, изменение точки зрения на степень ограничений, создаваемых имеющимся у инвалидов дефектом)