

Белкина Наталья Васильевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Аннотация: обоснован подход к оздоровлению и реабилитации преподавателей вуза пожилого возраста средствами туризма.

Ключевые слова: оздоровление, пожилой возраст, средства туризма, бальнеологические факторы, преподаватели вуза.

Актуальность. В последние годы в России наблюдается тенденция к увеличению продолжительности жизни и, как следствие, рост численности пожилых людей. Закономерно и естественно, что у пожилых в связи с возрастными перестройками организма возникает склонность к ограничению двигательной активности, пассивности в отношении стрессов. Всё это способствует ускорению процессов утраты адаптационных возможностей организма, приближению старости, а с ней – всех старческих недугов.

Основными задачами оздоровления пожилых людей является повышение резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, сохранение адаптационных возможностей функциональных систем, уменьшение массы жировой ткани с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета. В связи с этим проблема активного долголетия становится всё более актуальной [4, с. 149].

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают граждане старших возрастов, продолжающих заниматься преимущественно умственным трудом – научные работники, профессорско-преподавательский состав вузов и другие. Для укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности, продления профессионального долголетия данной категории населения, чаще используются такие формы физической активности, как ходьба, медленный бег, плавание. Однако в последнее время наиболее массовым и популярным

становится оздоровительный туризм. Походы выходного дня и даже походы первой – второй категории сложности доступны практически любому человеку, не имеющему серьезных заболеваний, с нормальным физическим развитием, поскольку не предъявляют каких-либо предельных требований к функциональным возможностям организма. Поэтому возраст не имеет значения, так как особой физической подготовки требуют лишь сложные спортивные походы [1, с. 71].

Предполагалось, что комплексное воздействие туристического похода в горной местности и бальнеологических факторов должно быть эффективным для оздоровления лиц пожилого возраста, занятых преимущественно умственным трудом. Исходя из гипотезы, нами поставлены задачи исследования: выявить мотивы и потребности преподавателей вуза пожилого возраста в занятиях с использованием средств оздоровительного туризма; определить состояние их здоровья на основании результатов медицинского обследования и тестирования уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма; оценить оздоровительный эффект после завершения похода в горной местности с использованием бальнеологических факторов.

Для решения поставленных задач применялись такие методы, как: опрос (беседы, анкетирование); антропометрия, тестирование физического и функционального состояния, констатирующий эксперимент. Полученные данные рассчитаны с использованием непараметрических методов математической статистики.

Организация исследования. Подготовка к походу проводилась в период с сентября 2016 г. и до августа 2017 г. Программа включала 2-3-разовые занятия в неделю с использованием таких средств двигательной активности, как, оздоровительный бег, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, плавание, силовые упражнения в тренажёрном зале, гимнастические упражнения и упражнения на гибкость. Кроме того, преподаватели обучались простым техническим приёмам оздоровительного туризма, самоконтролю при занятиях физическими упражнениями, приёмам оказания неотложной медицинской помощи.

До и после эксперимента участники похода прошли медицинское обследование в поликлинике, регистрацию антропометрических и функциональных

показателей, тестирование физических качеств (выносливости, силы, координации движений). На основании данных всех обследований составлен маршрут похода соответствующей сложности.

В августе 2017 года проведен констатирующий эксперимент – туристический поход в горной местности юго-восточной части Восточно-Саянской области [3, с. 69]. В исследовании принимали участие преподаватели вузов г. Хабаровска (8 мужчин и 6 женщин) в возрасте от 55 до 74 лет.

Длительность похода в горной местности составила 19 дней. За время первых трех и последних двух дней участники прошли суммарно не менее 120 км на высоте 1500–2800 метров над уровнем моря [3, с. 69]. Продолжительность движения на маршруте составляла 40–50 минут, время отдыха между маршами 10–20 минут, отдых на большом привале – 1,5–2 часа. Вес переносимого груза не превышал 12–20 кг. Частота сердечных сокращений на маршруте была в пределах 100–136 уд/мин. Оперативный контроль величины нагрузки осуществлялся по ЧСС с помощью мониторов сердечного ритма (фирмы POLAR), при этом учитывались индивидуальные показатели предварительного тестирования ЧСС на уровне аэробного порога. Ко всем участникам группы применялся дифференцированный подход, учитывались физиологические и психологические особенности туристов мужчин и женщин.

После трёх дней похода в районе Шумакской долины (высота 1558 м над уровнем моря) устроена стоянка на 14 дней. В этот период участники похода совершали через день радиальные выходы от 8 до 12 км до высот 1800–2000 метров продолжительностью 3–4 часа (без переносимого груза). Всего за время похода туристами пройдено не менее 170–200 км. Пищевой рацион в походе сбалансирован по энергетическим затратам [2, с. 414]. Кроме того, преподаватели-туристы в течение 14 дней принимали минеральные и грязевые ванны, целебную воду Шумакских минеральных источников. С целью восстановления и адаптации к физическим нагрузкам туристы употребляли чай с корнем радиолы розовой и местных трав.

Результаты исследования. Эффективность туристического похода в горной местности с использованием бальнеологических факторов подтверждается результатами констатирующего эксперимента. В качестве критериев эффективности приняты показатели тестирования физической подготовленности и психофизиологического состояния, антропометрии. Проводилось сравнение результатов до и после похода.

Так, в качестве ведущих мотивов занятий оздоровительным туризмом преподаватели вузов отметили укрепление здоровья, сохранение оптимального физического и психоэмоционального состояния.

Сравнительный анализ антропометрических показателей массы тела, обхватных размеров и кожно-жировых складок до и после похода позволил выявить изменения состава тела туристов мужчин и женщин. Так, воздействие туристского похода у женщин ($n = 6$), выразилось в достоверном ($P < 0,05$) уменьшении массы тела (на 3,2 кг), окружности талии (на 2 см) и бедра (на 2,5 см), кожно-жировых складок под лопаткой (на 8 мм), над трицепсом (на 5 мм), на животе (на 8 мм), на бедре сзади (на 7 мм), на бедре спереди (на 5 мм). У туристов-мужчин ($n = 8$) выявлено уменьшение массы тела (на 2 кг), окружности талии (на 1,7 см).

Полученные результаты подтверждают, что длительная активность с очень низкой интенсивностью, с одной стороны, вызвала значительный расход энергии, не восполняемый приемом пищи, с другой стороны, затраты энергии покрывались использованием внутреннего и подкожного жира. Всё это привело не только к общему снижению веса у туристов обоего пола, но главное – у туристов-женщин процесс похудения произошёл за счёт локального снижения массы жира на отдельных сегментах тела.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводился анализ динамики ЧСС в течение 5 минут восстановительного периода после выполнения пробы со стандартной нагрузкой (ИГСТ). Нами выявлено, что пульс после похода у всех участников учащался меньше, чем при тестировании

до похода. Данный факт может свидетельствовать о некотором повышении функциональных возможностей туристов.

В результате анализа уровня физической подготовленности до и после похода отмечено статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение большинства показателей: в тесте Купера и кистевой динамометрии – у туристов мужчин и женщин; в пробе Ромберга – у туристов мужчин. Кроме того, выявлены положительные изменения ЖЕЛ и времени задержки дыхания на вдохе у всех участников похода.

Косвенным подтверждением повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды явилось отсутствие дней нетрудоспособности по болезни в 2017–2018 учебном году у всех участников похода.

Заключение. Таким образом, использование комплекса средств – туристического похода в горной местности и бальнеологических факторов – способствовало оздоровлению преподавателей пожилого возраста, работающих в вузе, а именно повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательной активности и работоспособности, улучшению психоэмоционального состояния.

Длительная аэробная нагрузка в условиях похода, низкокалорийное питание, чистый горный воздух, термальные углекислые воды Шумака, лечебные грязи могут быть рекомендованы для оздоровления и реабилитации лиц любого возраста, не имеющих серьёзных заболеваний.

В исследовании подтверждено значение оздоровительного туризма как универсального, в своём роде, вида физической активности.

Список литературы

1. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
2. Филиппова Е.В. Особенности питания в спортивном походе / Е.В. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XIV Международной научно-практической конгресс-конференции под ред. Ю.И. Евсеева и др. Т. 1. – Ростов н/Д, 2011. – С. 412–417.

3. Филиппова Е.В. Акклиматизация к среднегорью и её влияние на здоровье пожилого человека / Е.В. Филиппова // Актуальные вопросы физиологии, психофизиологии и психологии: сб. науч. ст. Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Уфа: РИЦ БашИФК, 2012. – С. 64–70.

4. Филиппова Е.В. Спортивно-оздоровительный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья в пожилом возрасте / Е.В. Филиппова // Мировые тенденции развития индустрии гостеприимства в XXI веке: труды Международной научно-практической конференции (Рост. гос. ун-т путей сообщения). – Ростов н/Д. – 2013. – С. 148–152.