

РОЛЬ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В ПРЕОДОЛЕНИИ ЦИВИЛИЗАЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Веслав Сивиньский

Академия физического воспитания, г. Познань

Актуальные угрозы третьего тысячелетия, растущая стоимость охраны здоровья при одновременно возрастающем риске роста заболеваний, вызванных гипокинезией (например, сердечная недостаточность, полнота, сахарный диабет), наконец, экологические угрозы, явившиеся результатом научно-технического прогресса и урбанизации, приводят к тому, что повышается роль активных форм организации досуга, влияющего на профилактику заболеваний человека, которые вписываются в идею «спорт для всех» (1.6.8.12.14). Современная теория рекреации и концепция «спорта для всех» акцентируют проблематику широко понимаемого укрепления здоровья разной возрастной категории, а не только регенерацию сил во время отдыха после учебы или работы (1.6.8.11.12.13). Мировые медицинские светила с целью предупреждения возникновения заболеваний, связанных с цивилизацией и гипокинезией, рекомендуют ежедневную круглогодичную умеренную физическую активность.

Под определением «спорт для всех» понимается не только занятие спортом, а также любые другие занятия, связанные с движением, гимнастикой, развлечениями и подвижными играми, танцами, а также туризмом (15). Конечно, здесь имеется в виду активный туризм, и некоторые его определяют как туристические формы рекреации. В активном туризме мы имеем дело с движением, физической активностью (1.3.6.8.11.14). Практически все, кто им занимается, рекомендуют повышенную физическую активность, чему призваны способствовать специальные занятия, двигательные упражнения, удовлетворяющие необходимый минимум физической активности (8). Эта профилактическая функция сегодня имеет особое значение при тенденции исключения усилий, заменяемых механическими и автоматическими устройствами на рабочем месте и в домашнем хозяйстве. Борьба с гипокинезией и даже с ленью движения, путем увеличения активности при занятиях спортом и активным туризмом являются требованиями времени. Проблематика, касающаяся способов организации досуга в рабочие дни, в выходные и отпускное время, рождает широкие дискуссии, касающиеся как его временных рамок, так и способов его проведения.

Мнение же, в свою очередь, позитивное, когда эта проблема рассматривается с точки зрения укрепления здоровья. О важности проблемы свидетельствует тот факт, что самые новые определения свободного времени – рекреации (leisure) – все больше приближаются к современным определениям здоровья и даже подняты им (2).

Такие достаточно отдаленные области, как свободное время и здоровье, имеют между собой много общего и не удивительно, что их одинаково определяют. С одной стороны, свободное время, его количественное измерение (свободные дни в течении года, свободные дни в течении недели, наконец количество свободного времени в течении жизни или конкретных ее периодов) рождает много противоречивых теоретических и практических идей. Бывает так, что его у нас совсем немного, но бывает и так, что его становится много после ухода на пенсию, либо изменения профессиональной, семейной ситуации и т.п.

Свободное время является ценностью, которую очень ценят люди профессионально активные, и здесь возникает проблема правильного его использования. Интенсивно работающие люди хотят и должны отдыхать с пользой, восстанавливать психофизические силы. Интересно, что в периоды жизни, характеризующиеся наличием большого количества свободного времени, т.е. детства и старости, весьма существенным становится правильное его использование. У представителей тех социально-демографических групп, которые не располагают большим количеством свободного времени, возрастает значимость его качественного использования для восстановления психофизических сил и самосовершенствования.

Вернемся, однако, к физической активности в свободное время, а особенно в виде физической рекреации, массового спорта и туризма. Что же общего между туризмом и рекреацией, а что их отличает? Мы можем найти ряд общих особенностей для этих категорий, но одновременно можем отметить ряд различий и антиномий, возникающих между активным туризмом и рекреацией.

В начале хотелось бы представить несколько тезисов, подтвержденных результатами научных исследований, наблюдениями и практикой.

- Подтверждается значительно большая полярность и доступность туристических форм рекреации или активного туризма, чем классической двигательной рекреации, опирающейся на спорт или гимнастические упражнения.
- Квалифицированный туризм и некоторые формы активного отдыха характеризуются очень тесной связью с естественной средой, что является их значительным достоинством, поскольку условия современной жизни в урбанизированных районах очень опасны с точки зрения здоровья, и поэтому необходимость в контактах с природой заявляет о себе все громче среди потребностей человека, организующего свое свободное время. Причем эти тенденции набирают силу не только в среде взрослых людей, но и молодежи в виде популярности видов спорта на свежем воздухе, приключенческих мероприятий которые осуществляются в естественной, трудной, дикой и даже дикой природной среде (4.13.16)

Туризм среди взрослых людей разного возраста значительно более популярен по сравнению с двигательной рекреацией, но активный туризм менее популярен по сравнению с массовым туризмом среди взрослого населения, причем некоторые формы активного туризма (велотуризм, яхтовый, лыжный, лодочный) идентичны соответствующим формам рекреации, если рассматривать их с точки зрения психофизических усилий. Люди вообще избегают больших физических усилий, легче воспринимают умеренные физические усилия (3.6.8.9) и даже часто предпочитают пассивные сидячие, не связанные со значительными физическими усилиями. В то же время активный туризм, которым занимается не только молодежь, но и люди старшего возраста, связан с естественными движениями, при этом используются широко распространенные и несложные техники передвижения в пространстве (марш, езда на велосипеде, плавание на яхте).

Активный туризм, кроме своеобразных факторов, таких, как дислокация, красведение, контакт с естественной средой, доставляет сверх того участникам физическую активность, движение, так рекомендуемое сегодня повсеместно при набирающей силу гипокинезии (1.6.8.)

Принимая во внимание особенности и ценности активного туризма, туристических форм рекреации – как рекреации на открытой местности, так и популярных приключенческих видов, мы не наблюдаем никаких противоречий или антиномий между рекреацией и

туризмом, и вообще авторы многих исследований единодушны во мнении, что пребывание в природной среде положительно сказывается на самочувствии человека, повышает его физическую активность. Отпускники и потенциальные туристы интересуются тем, в какой среде и с каким сценарием будут отдыхать, поскольку естественная среда (акватории, горы, зеленые поля, леса, болота и климатические условия определяют структуру и качество рекреационных результатов: Исо-Ахола подчеркивает, что естественная среда создает великолепные условия, с одной стороны, для бегства, изоляции от повседневной жизни, а с другой – для совершенно иного рода отношений по сравнению с теми, с которыми человек встречается в повседневной профессиональной, общественной и семейной жизни(4). Углубленный анализ ценностей и функций двух существенных категорий в активном отдыхе только подтверждают тезис о их комплементарном сосуществовании и исполнении ими функций как в культуре отдыха, так и в укреплении здоровья человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Feingold R.S., Health and fitness in the third millenium "Int.Journ. of Phys. En." 1993, s.10-18.
2. Goodbey G., Leisure in Your Life – an Exploration Venture 1992.
3. Dishman R.K., Determinants of patricipation in physical activity; w: Exercise Fitness and Health; a Consensus of Current Knowledge, Champaigne 1990.
4. Iso-Ahola S. E., Motivation for Leisure; w:Leisure, recreation and the social sciences, Jackson EL., Burton TL. Red. Venture Publ. Co. 1989, s. 247-249.
5. Kunicki B., Spoleczne bariery rekreacji fizycznej, AWF, Warszawa 1984.
6. Kunski H., Wplyw odciazen w treningu zdrowotnym na wskazniki zdrowia pozytywnego u osob doroslych; w: Aktywnosc fizyczna i zdrowie, pod red. T. Wolanskiej, PTNKF, Warczawa 1995, s. 17-43.
7. Lobozewicz T., Turystyka kwalifikowana na swiecie, Roc. Nauk, AWF, Warszawa 1993, t. 34.
8. Oja P., Recepta na zdrowe cwiczenia fizyczne – dozowanie wysilkow fizycznych; w: Aktywnosc fizyczna a zdrowie, pod red. T. Wolanskiej, PTNKF, Warszawa 1995, s. 5-16.
9. Marin M.; Movement and sport During life span., Univ. Of Jyvaskyla Publication of the Department of Sociology, 1988.
10. Raport o kulturze Fizycznej w Polsce, Warszawa 1989.
11. Ruskin H., Selected views on socio-economic aspects of outdoor recreation, outdoor education and sport tourism, Wingate Inst. 1987.
12. Smith D.H. and Thaberge N., Why people recreate? Life Enhancement Publ. 1987.
13. Tomlinson J., Encyklopedia ekstremalnych sportow, Carlton Books Limited, GX 1996.
14. Wolanska T., Spoleczno wychowawcze wartosci rekreacji ruchowej w cyklu zycia czlowieka, Monografie AWF w Poznaniu, 1990, s. 29-40.
15. Wolanska T., Leksykon – Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa, Wyd. AWF, Warczawa 1997.
16. Vuolle P., Nature and the environment for physical activiity; w: Sport for All, Proceedeings of the World Copngress on Sport for All, held in Tampere, Finland, on 3-7 June 1990, Pekka Oja and Risto Telema Editors, Elsevier Science Publishers, Amsterdam, New York, Oxford 1990, s. 597-606.